"સસ્તું સાહિત્ય" એટલે "ઊંચામાં ઊંચું સાહિત્ય"

રાજયોગ

(સ્વામી વિવેકાનંદનાં વ્યાખ્યાનો)



અનુવાદક
શ્રી. નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડયા



ભિક્ષુ અખંડાનંદની પ્રસાદી
સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય
ઠે. ભદ્ર પાસે અમદાવાદ અને કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ-૨



બાર આના

આવૃત્તિ બીજી
સં. : ૨૦૦૧
પ્રત : ૨૦૦૦

મુદ્રક અને પ્રકાશક:
ત્રિભુવનદાસ ઠ૦ ઠક્કર
સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય,
ઠે. રાયખડ : અમદાવાદ

નિવેદન

સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૦ મો રાજયોગ એ નામનું પુસ્તક "વિવિધ ગ્રંથમાળા"ના અંક ૧૫૪ થી ૧૫૬ રૂપે સંસ્થામાં પ્રસિદ્ધ થયેલું તે પૈકી રાજયોગ ઉપરનાં વ્યાખ્યાનો જે ન્યુયૉર્ક નગરના શિષ્યમંડળ આગળ સ્વામીજીએ આપ્યાં હતાં; તે આ છૂટા પુસ્તકરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં છે.

રાજયોગના સંબંધમાં પતંજલિ મુનિનાં સૂત્રો એ શાસ્ત્રીય અને અતિ પ્રમાણિક ગ્રંથ મનાય છે અને તે પણ સ્વામીજીએ કરેલા સંક્ષિપ્ત વિવેચન તથા સરળ અનુવાદ સહિત પાતંજલિ યોગસૂત્ર નામે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તકમાં સાધકને ઉપયોગી થઈ પડે એવો સરળ અને વિશેષ ઉપદેશ અપાયો છે. પૂર્ણ સાધકને સ્વામીજીએ જે ખાસ ચેતવણી આપી છે, તે અહીં ફરી આપીએ છીએ. "યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયા સિવાય બાકીની સર્વ યૌગિક ક્રિયાઓ નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ કરવી હોય, તો ગુરુના સાન્નિધ્યની ખાસ જરૂર છે. સામાન્ય વાતચીતના રૂપમાં આપેલા આટલા ઉપદેશથી જો આ વિષયમાં આથી વધુ પ્રગતિ કરવાની ઇચ્છા જો કોઈના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થઈ હશે; તો પ્રયત્નથી તેને ગુરુની સહાય અવશ્ય મળી આવશે જ."

મુંબઈ,
તા. ૧૬-૧-૪૫

સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીઓ વતી
મનુ સૂબેદાર (પ્રમુખ)

અનુક્રમણિકા

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૨૬	કહેશે	કહેશે કે
૧૪	૫	જાગ્રતાવસ્થાની	જાગ્રદવસ્થાની
૧૭	૨૩	નવાંઇ	નવાઇ
૫૩	૨૬	સ્થળ	સ્થૂળ
૫૯	૧૯	યેાગી	રેાગી
૬૦	૩	અશે	અંશે
૭૦	૮	શરીરશાસ્ત્રના	શારીરશાસ્ત્રના
૮૮	૧૦	થય છે	થાય છે
૧૧૪	૭	સમજપૂર્વક જેવેા	સમજપૂર્વક



स्वामी विवेकानंद

एमना सदुपदेश—भाग १० मो

રાજયોગ

अध्याय १ लो—प्रवेशिका

આપણું સઘળું જ્ઞાન અનુભવ ઉપરથી ઊપજેલું હોય છે. જેને આપણે અનુમાનજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, અને જેના વડે અલ્પ જ્ઞાનમાંથી સામાન્યજ્ઞાન પર્યંત તથા સામાન્યમાંથી વિશેષ જ્ઞાનપર્યંત પહોંચીએ છીએ; તે અનુમાનજ્ઞાનનો આધાર પણ અનુભવ ઉપરજ હોય છે. જેને આપણે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન× કહીએ

× પ્રત્યક્ષ અથવા નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાન તેનેજ કહેવાય, કે જેના અચળ સિદ્ધાંતોને આધારે ગણતરી કરીને ચોક્કસપણે ભવિષ્યને જાણી શકાય, ગણિત અને જ્યોતિષના ગણિત વિભાગનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

છીએ અને જેના વડે સત્યને આપણે સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ; તે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ અથવા વિશેષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે. કોઈ પણ બાબતને વગર તપાસે સાચી માનવાનું વિજ્ઞાનવેત્તાથી કહેવાયજ નહિ. વિજ્ઞાનવેત્તા તેના ઉપર વિચાર કરીને અમુક પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી સિદ્ધાંત નક્કી કર્યા પછી, જ્યારે તે સિદ્ધાંત ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાનું આપણને કહે છે, ત્યારે પણ તેમના કહેવાનો અને આપણે તે ઉપર જે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, તેનો પાયો અનુભવ ઉપરજ રચાયલો હોય છે; અને તે સિદ્ધાંતનો પંડે અનુભવ લઈને ખાતરી કરી લેવાનું પણ તેઓ આપણને કહે છેજ. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન યાને નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાનનો આધાર, જેનો અનુભવ કરવાનું સૌનાથી બની શકે એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વો ઉપરજ હોય છે; અને તે ઉપરથી બંધાયેલા સિદ્ધાંતને પોતાના અનુભવની કસોટીએ ચડાવીને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. હવે પ્રશ્ન એ ઉત્પન્ન થાય છે કે, ભૌતિક પદાર્થ કે વિજ્ઞાનની માફક ધાર્મિક જ્ઞાનને પણ સૌને અનુભવગમ્ય એવાં સામાન્ય મૂળતત્ત્વોનો આધાર છે કે નહિ? આનો જવાબ મારે હા અને ના બેઉમાં આપવો પડશે. જગતમાં ધર્મ વિષે જ્યાં ને ત્યાં એવુંજ શીખવવામાં આવે છે કે, એ તો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાનોજ વિષય છે અને શ્રદ્ધા પરજ તેનો આધાર છે. ઘણાખરા દાખલાઓમાં તો ધર્મનો અર્થ જુદાજુદા મતનો સંગ્રહજ થઈ પડ્યો છે. આજ કારણથી જુદાજુદા ધર્માનુયાયીઓ વચ્ચે કલેશ અને ઝઘડા થતા જોવામાં આવે છે. ધર્મને લગતા એ મતમતાંતરો કેવળ શ્રદ્ધા ઉપરજ ટકી રહેલા છે. દાખલા તરીકે અમુક માણસ આપણને કહેશે, એક આકાશવાસી પરમેશ્વર આખા જગતનું શાસનકાર્ય ચલાવે છે અને આપણે જો જરા સંદેહ ઉઠાવીએ, તો તે કહેશે

કે, "નહિ, બસ, હું કહું છું તેજ ખરૂં છે અને તે તમારે માનવુંજ જોઇએ." એજ પ્રમાણે મારા મનમાં વળી કાંઇ તેથી જુદોજ વિચાર હોય અને હું પણ બીજાને આગ્રહપૂર્વક કહું કે, હું જે કહું છું, તે સત્ય છે અને તમે બધા તેને માની લો. જો કોઈ શ્રદ્ધા રાખવાનું કારણ માગે અથવા સાબિતી માગે તો હું તેને માટે કશી સાબિતી આપી શકતો નથી. આ રીતે વર્તમાન સમયમાં ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની દુનિયામાં જ્યાંત્યાં અપકીર્તિ થઈ રહી છે. દરેક સુશિક્ષિત માણસ હવે એમજ માનવા લાગ્યો છે કે, "ધર્મ એ ભિન્નભિન્ન વિચારોનો સંગ્રહ છે, ધર્મના વિષયમાં જેને જેમ ફાવે તેમ તે બોલી શકે છે; દરેક માણસ પોતપોતાને રુચે તેવો મત, પછી તે કશા અર્થ વગરનો અને સાબિતીના આધાર વગરનો હોય, તોપણ તેનો પ્રચાર કરવાને ઉત્સુક હોય છે." તોપણ મારૂં કથન એ છે કે, જગતમાં જે જે ધર્મ અને સંપ્રદાય અત્યારે પ્રવર્તી રહ્યા છે, તે સર્વનો આધાર અતિ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોતાં એકજ સામાન્ય મૂળ પાયા ઉપર રહેલો છે; અને સામાન્ય મૂળ પાયાની જેમને સમજ પડી ગઈ છે, તેઓ જોઇ શકે છે કે, તમામ ધર્મો એક પ્રકારના સાર્વભૌમિક પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાયેલા છે.

જો આપણે દુનિયાના જુદા જુદા ધર્મોનું પૃથક્કરણ કરીને જોઇશું, તો તેઓ બે વર્ગમાં વહેંચાયલા છે એમ આપણને તરતજ સમજાઇ જશે. એ બે વર્ગ એ કે, કેટલાક ધર્મને શાસ્ત્રનો આધાર છે અને બીજા કેટલાકને નથી. જે ધર્મો શાસ્ત્રના પાયા ઉપર સ્થાપિત થયેલા છે, તેઓ સુદૃઢ છે અને તેમના અનુયાયીઓની સંખ્યા વિશેષ છે; ત્યારે શાસ્ત્રના આધાર વિનાના ઘણાખરા ધર્મ ચિરકાળ ટકી રહ્યા નથી; અને એવા પ્રકારના કોઈ નવા ધર્મની રચના કદી કદી થાય છે, તોપણ તેને સ્વીકારનારા

બહુજ થોડા હોય છે. આટલું છતાં પણ એ બેઉ શ્રેણીના ધર્મની વચ્ચે એક સામ્ય એ છે કે, તેમના સિદ્ધાંતો અમુક વ્યક્તિઓના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાયેલા હોય છે. ખ્રિસ્તીધર્મને માનનારા આપણને કહે છે કે, "અમારા ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખો; ઇસુખ્રિસ્તને ઇશ્વરાવતાર માનો અને ઈશ્વર, જીવ તથા જીવની ઉન્નતિ વિષે અમે જે કહીએ તે કબૂલ રાખો." આપણે તેમ કરવાનું કારણ જો તેમને પૂછીશું, તો તેઓ કહેશે કે, "અમે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનીએ છીએ." પણ જો આપણે ખ્રિસ્તીધર્મનું મૂળ તપાસી જોઇશું તો સમજાશે કે, એ ધર્મ પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર રચાયો છે. ઇસુખ્રિસ્ત કહેતો કે, "મને ઈશ્વરનું દર્શન થયું છે." તેના સમાગમમાં આવેલા શિષ્યો પણ કહી ગયા છે કે, "અમને ઇશ્વરનો અનુભવ થયો છે." આવી આવી પ્રત્યક્ષ અનુભવની અનેક કથાઓ ખ્રિસ્તીધર્મના ગ્રંથોમાં છે.

બૌદ્ધધર્મની પણ એવીજ હકીકત છે. બુદ્ધ ભગવાને પણ પોતાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર ધર્મની રચના કરી છે. તેમણે જે જે સત્યોનો અનુભવ કર્યો હતો; તેનોજ તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો હતો. હિંદુધર્મનો પણ એવોજ ઇતિહાસ છે. તેમનાં શાસ્ત્રોમાં ઋષિના નામથી ઓળખાતા ગ્રંથકર્તાઓ કહી ગયા છે કે, "અમે અમુક સત્યોનો અનુભવ કર્યો છે; અને એ સત્યોનો તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો છે. આટલા ઉપરથી સર્વને સમજાશે કે, જગતના તમામ ધર્મ, જ્ઞાનનો સાર્વભૌમિક અને સુદૃઢ પાયો જે અનુભવ છે, તેનાજ આધાર ઉપર રચાયેલા છે અને તેના સઘળા મૂળ પુરુષોએ ઇશ્વરનું દર્શન કરેલું હોય છે. તેમણે પોતાના આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય છે; પોતાના અનંત સ્વરૂપની અને પોતાની ભવિષ્યની સ્થિતિની તેમને ઝાંખી થયેલી હોય છે. તેમણે જે કાંઇ જોયું તથા અનુભવ્યું છે, તેનોજ તેઓ

ઉપદેશ આપી ગયા છે. હિંદુધર્મ અને બીજા ઘણાખરા ધર્મ વચ્ચે વર્તમાન સમયમાં ખાસ મતભેદ માત્ર એટલોજ છે કે, હિંદુ સિવાયના ધર્મોના મત પ્રમાણે હાલ એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું અશક્ય છે. જેમના નામથી એ જુદાજુદા ધર્મ ચાલી રહ્યા છે, તેવા થોડા ગણ્યાગાંઠ્યા માણસોએ જેવો સ્વાનુભવ કર્યો હતો, તેવો અનુભવ કરવાનો હવે બીજાઓ માટે શક્ય નથી. આવી માન્યતાને લીધેજ વર્તમાન સમયમાં ધર્મ એ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય થઇ પડ્યો છે હું આ મતનો પૂરેપૂરો વિરોધ કરું છું. જ્યારે વિજ્ઞાનની કોઇ પણ બાબતનો પ્રયોગ કરીને અમુક વૈજ્ઞાનિક નવું સત્ય શોધી કાઢે છે, ત્યારે તે ઉપરથી સાર્વભૌમિક સત્ય સિદ્ધાંતને આધારે આપણે એટલું જરૂર કહી શકીએ કે, એ સત્યને જાણવાનું પૂર્વે શક્ય હતું, તો વર્તમાનમાં તેમજ ભવિષ્યમાં પણ તેને જાણવાનું કરોડો વાર શક્ય હોવુંજ જોઇએ. સમાન વર્તન એ પ્રકૃતિનો અટળ નિયમ છે અને જે ક્રિયા એક વાર થઈ, તે તેવાજ સંયોગો પ્રાપ્ત થતાં બીજી વાર પણ બનવીજ જોઇએ.

આજ કારણથી યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કે, ધર્મ એ કાંઇ માત્ર પ્રાચીન સમયના અનુભવો ઉપરજ રચાયેલો નથી. પોતાની જાતે અનુભવ મેળવ્યા વગર કોઈ પણ માણસ ખરો ધાર્મિક થઇ શકતોજ નથી.

હવે જે વિદ્યા વડે એ સર્વ અનુભવો મેળવવાની ચાવી હાથ લાગે છે તે વિદ્યાને યોગ કહે છે. ધર્મનાં તમામ સત્યોનો જ્યાંસુધી કોઇએ જાતે અનુભવ ન લીધો હોય, ત્યાંસુધી ધર્મની મોઢાની ચર્ચા તથા અંધશ્રદ્ધા બંને નિરર્થક છે. ઇશ્વરના નામથી દુનિયામાં જે ધાંધલ, કલેશ અને ઝઘડા થતા આવ્યા છે, તથા ઈશ્વરના ઓઠા હેઠળ દુનિયામાં જેટલી ખૂનરેજી થઇ છે,

તેટલી બીજી કોઈ પણ કારણસર થઈ નથી. આનું કારણ એજ છે કે, ધર્મના ખરા ઊંડાણમાં એ ઝઘડા અને મારામારી કરનારા માંના કોઈએ પ્રવેશજ કર્યો નથી. એ સઘળાઓ માત્ર પોતપોતાના પૂર્વજોના કેટલાક આચારોનેજ ધર્મ સમજીને સંતોષ માની લે છે અને તેઓ ઇચ્છે છે કે, બીજાઓ પણ અમારૂંજ અનુકરણ કરે. જેમને આત્માનો અનુભવ અને ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી, તેમને ઇશ્વર અને આત્મા છે એવું બોલવાનો અધિકારજ શો છે? જો ઇશ્વર અસ્તિત્વમાં હોય તો તેનું દર્શન કેમ ન થાય? જો આત્મા જેવો કોઈ પદાર્થ હયાતીમાં હોય, તો તેનો અનુભવ થવોજ જોઇએ. જો તેમ બનવું અશક્યજ હોય, તો પછી ઇશ્વર અને આત્મા નથી, એજ માન્યતા વધારે પ્રામાણિક છે. સ્વાનુભવ વગરના ભક્ત કરતાં સ્પષ્ટવાદી નાસ્તિક વધારે સારો. એક બાજુએ અત્યારે જેમની ગણના વિદ્વાન વર્ગમાં થાય છે તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે, ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન અને આત્માનુસંધાન એ સર્વ પ્રવૃત્તિ વૃથા છે. બીજી બાજુએ જેઓ અર્ધશિક્ષિત છે તેમના મનનુ વલણ એવું છે કે, "ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનને વાસ્તવિક રીતે કશો આધાર નથી; પણ તે ઉપયોગી છે; કારણકે જગતનું કલ્યાણ કરનાર પ્રવૃત્તિઓને ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન વડે ભારે પોષણ મળે છે. ઇશ્વર છે એમ લોકો માને છે તેથીજ તેઓ સાચા નીતિપરાયણ અને એકબીજા તરફ સૌજન્યશાળી થાય છે" તેમનો આવા પ્રકારનો અભિપ્રાય હોય તેમાં તેમનો દોષ પણ કેમ કઢાય? કારણકે તેમને ધર્મ સંબંધી જે કાંઇ જ્ઞાન મળ્યું તેમાં સાર રહિત, ઉન્મત્ત મનુષ્યના પ્રલાપ જેવા શબ્દસમૂહ કરતાં વિશેષ કંઇજ હોતું નથી. તેમને વગરવિચાર્યે શ્રદ્ધાજ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. એવી આંધળી શ્રદ્ધા કયો વિચારવંત માણસ રાખી શકે? જો તેઓ તેમ કરી શકે તો પછી મનુષ્ય-

સ્વભાવ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા સમૂળગી ખસી જાય. મનુષ્ય સત્યને માટે તલસે છે; સત્યનો જાતે અનુભવ કરવા ઇચ્છે છે; સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઉત્સુક છે; અંતઃકરણના ઊંડાણમાં રહેલા સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ લેવા ચાહે છે. એમ થાય ત્યારેજ વેદો કહે છે તેમ સંદેહમાત્ર ટળી જાય; અંધકારનું આવરણ છિન્નભિન્ન થઈ જાય અને જગતમાંજ્યાં જ્યાં વક્રતા દેખાતી હોય ત્યાં ત્યાં સરળતા અને મધુરતાનો અનુભવ થાય.

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥

ભાવાર્થઃ—"ઇશ્વરરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં હૃદયની ગ્રંથિ છૂટી જાય છે, સર્વ સંશયો નિવૃત્ત થઇ જાય છે અને કર્મો નાશ પામે છે."

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि तस्थुः ।
वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम् आदित्यवर्णं तमसः परस्तात् ।
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥

ભાવાર્થઃ—"હે અમૃતનાં સંતાનો! દિવ્યધામનિવાસીઓ! સાંભળો. મને અજ્ઞાનરૂપ અંધકારમાંથી પ્રકાશનો પંથ હાથ લાગ્યો છે. જે સમસ્ત અંધકારથી પર છે, તેને જાણ્યાથીજ અંધકારથી મુક્ત થવાય છે. એ સિવાય મુક્તિનો બીજો માર્ગ નથી.

સત્યની પ્રાપ્તિનો સર્વાંશે વ્યવહારોપયોગી અને શાસ્ત્રીય-માર્ગ માનવજાતિને બતાવી દેવાનું કામ "રાજયોગ" વિદ્યાનું છે. પ્રથમ એ વાત બરાબર સમજી લેવી જોઇએ કે, દરેક વિદ્યાને પોતપોતાની સ્વતંત્ર અનુસંધાન પદ્ધતિ હોય છે. ધારો કે તમારે

જ્યોતિષી થવું છે, પણ એક જગ્યાએ બેસીને તમે "જ્યોતિષ, જ્યોતિષ" એવા પોકાર કર્યા કરો તો તેથી કાંઇ તમને જ્યોતિષવિદ્યા આવડી જાય નહિ. રસાયનશાસ્ત્રનું પણ એમજ સમજવું. એ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ચોક્કસ પદ્ધતિ પ્રમાણેજ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. પ્રયોગશાળામાં જઈ જુદાજુદાં દ્રવ્યોને અમુક પ્રમાણમાં એકત્રિત કરીને પ્રયોગ કરતાં કરતાંજ રસાયનશાસ્ત્રી થવાય. ખગોળવેત્તા થવું હોય તો વેધશાળાનો આશ્રય લઈ દૂરબીન વડે ગ્રહોનું અવલોકન કરી, તેમની ગતિ ઇત્યાદિ સંબંધી જે જે ગણતરીઓ કરવી ઘટે, તે કરતાં શીખીએ તોજ ખગોળવિદ્યા આવડે. આ પ્રમાણે દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની ચોક્કસ પદ્ધતિ નિર્માણ કરેલી હોય છે. હું તમારી આગળ ધર્મ સંબંધી હજાર ભાષણો આપું, પણ તમે પોતે જ્યાંસુધી તેની સાધના ન કરો, ત્યાંસુધી તમે કદાપિ ધાર્મિક થઇ શકો નહિ. તમામ યુગમાં, દેશેદેશમાં નિષ્કામ અને પવિત્ર સાધુ મહાત્માઓ જગતને એજ સત્યનો ઉપદેશ આપી ગયા છે. જગતનું કલ્યાણ કરવા સિવાય તેમનાં પવિત્ર અંતઃકરણમાં બીજો કોઇ હેતુજ ન હતો. તેઓ સઘળા એકની એકજ વાત કહી ગયા છે કે, ઇંદ્રિયોની મદદ વડે સત્યનો જેટલો અનુભવ થાય છે, તે કરતાં અમે સત્યનો વધારે નિકટનો સમાગમ કર્યો છે અને તમે પણ જાતે સમાગમ કરીને ખાતરી કરી લો. તેઓ કહે છે કે, તમને બતાવેલા સાધનમાર્ગનું સરળ મનથી અનુસરણ કર્યે જાઓ. જો તમને એ સર્વોત્તમ સત્યની પ્રાપ્તિ ન થાય તો તમે સ્પષ્ટપણે કહી દેજો કે, એ સત્ય સંબંધી જે કાંઇ કહેવામાં આવ્યું છે, તે તદ્દન જૂઠું છે પણ આ રીતે જાતે સાધન કરીને અનુભવ મેળવ્યા વગરજ સાધુ મહાત્માઓના કથનને આ કાનમાંથી પેલા કાનમાં કાઢી નાખવાં ઘટે નહિ. આપણે એકનિષ્ઠા-

થી બતાવેલે માર્ગે સાધન કરીએ તો આપણને સત્યનું દર્શન જરૂર થવાનુંજ.

કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે તે વિષય સાથે સંબંધ ધરાવતી વસ્તુઓનું અવલોકન અને તુલના કર્યા પછીજ અમુક સામાન્ય સિદ્ધાંતો તારવી કાઢવા પડે છે. દાખલા તરીકે આપણે એક, બે, ત્રણ એમ અનેક માણસોને મરતાં જોઇએ, તે ઉપરથી માણસજાત મરણને અધીન છે, એવો એક સામાન્ય સિદ્ધાંત તારવી કાઢીએ છીએ. આપણા મનની અંદર કેવી કેવી ક્રિયાઓ અને વ્યાપાર ચાલી રહ્યા છે, તે જ્યાંસુધી પ્રત્યક્ષ રીતે ન અવલોકીએ, ત્યાંસુધી આપણા મન વિષે, મનુષ્યની આંતરિક પ્રકૃતિને વિષે આપણે કાંઇજ જાણતા નથી એમ કહીએ તો ખોટું નથી. બાહ્યસૃષ્ટિના બનાવોનું અવલોકન કરવું ઘણું સહેલું છે. કુદરતના દરેક અવયવનું નિરીક્ષણ કરવા માટે હજારો જાતનાં યંત્રો બનાવી શકાયાં છે, પણ આંતરિક સૃષ્ટિનું અવલોકન કરવામાં સહાય આપે એવું યંત્ર હજી તૈયાર થયું નથી. પણ એટલું તો આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે, કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અવલોકનની તો પહેલીજ જરૂર છે. પૃથક્કરણ કર્યા વગર મેળવેલું જ્ઞાન એ જ્ઞાન ન કહેવાય, પણ માત્ર અનુમાન અને કલ્પનાની સૃષ્ટિજ. એટલા માટેજ મનોવ્યાપારનું અવલોકન અને પૃથક્કરણ કરવાનો ઉપાય જેમને હાથ લાગ્યો છે, તેમના સિવાયના બીજા તમામ માનસશાસ્ત્રીઓ પરાપૂર્વથી અંદર અંદર અથડાયાજ કરે છે.

રાજયોગ-વિદ્યા પ્રથમ તો મનુષ્યને તેના અંતરનું અવલોકન કરવાની ચાવી બતાવે છે. મન એજ મનનું અવલોકન કરવાનું સાધન છે. મનુષ્યની એકાગ્રતાશક્તિ જ્યારે યોગ્ય

માર્ગે દોરવાઇને આંતરજગત તરફ વળે છે, ત્યારે તે પ્રકાશથી મનના એકેએક અંગનું પૃથક્કરણ થઇ જાય છે અને મનોવ્યાપારનો આખો વિષય દીવા જેવો સ્પષ્ટ જોઇ શકાય છે. પ્રકાશનાં કિરણ ગમે તેમ વેરણછેરણ થઇ ગયાં હોય, તેના જેવી આપણી મનોવૃત્તિઓની અત્યારે અવસ્થા છે. પણ એજ શક્તિઓ જ્યારે એક કેંદ્રમાં સ્થિર થાય છે, ત્યારે તેના પ્રકાશથી બધું ઝળહળી રહે છે. સત્યજ્ઞાન મેળવવાનો આ એકજ માર્ગ છે. બાહ્યજગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં આજ શક્તિની મદદ લેવી પડે છે. વૈજ્ઞાનિકો જેમ બાહ્યજગતમાં પ્રયોગ કરતી વેળા એ શક્તિને કામમાં લે છે, તેવીજ રીતે મનોવ્યાપારનો શોધક એ શક્તિને મનના ઉપરજ પ્રયોગ કરવામાં વાપરે છે. અલબત, એમાં લાંબા અભ્યાસની જરૂર તો છેજ. બાળપણથી આપણે બહારની વસ્તુઓ ઉપરજ ચિત્ત પરોવતાં શીખ્યા છીએ. આંતરજગત તરફ મનને વાળવાનું આપણે શીખ્યા નથી; તેમ એ દિશામાં કદી પ્રયત્ન પણ કર્યો નથી, તેથી મનને અંતર્મુખ કરીને તેની આંતરરચના તપાસવાની શક્તિ આપણામાંના ઘણાખરા ગુમાવી બેઠા છે. મનોવૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને તેમની બહિર્મુખ ગતિનું નિવારણ કરવામાં આવે, તોજ મનનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણી શકાય અને પોતાની જાતનું પૃથક્કરણ કરીને તેનું અવલોકન કરી શકાય. એ કામ ઘણું કઠિન છે. તેને માટે મનની તમામ શક્તિઓને એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને મનના ઉપરજ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ નાખવો પડે છે, પણ એ વિષયનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરવો હોય તો એ વિના બીજો રસ્તોજ નથી.

આવા પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉપયોગ શો, એ પ્રશ્ન ઘણી વાર પુછાય છે. પ્રથમ તો જ્ઞાન એજ જ્ઞાનનો સર્વશ્રેષ્ઠ પુરસ્કાર છે. એ જ્ઞાનથી અલબત બીજા લાભ પણ છે-એનાથી દુઃખમાત્રનો નાશ

થઈ જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનનું પૃથક્કરણ કરી જુએ છે, ત્યારે એવી એક વસ્તુનો તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે કે, જેનો કોઈ કાળે પણ નાશ થઇ શકતો નથી–જે પોતાના સ્વભાવ વડેજ નિત્યપૂર્ણ અને નિત્યશુદ્ધ છે. આમ થયું એટલે પછી તેને માટે દુઃખનો કે ક્લેશનો સંભવ રહેતો નથી. ક્લેશ, ભય, અને અપૂર્ણ વાસનાઓમાંથીજ સર્વ દુઃખની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપરોક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય સમજી શકે છે કે તેને માટે મૃત્યુ જેવું કાંઈ છેજ નહિ; એટલે પછી તેને મૃત્યુનો ભય હોયજ કેવી રીતે ? એકવાર તે પોતાને પૂરેપૂરો જાણી લે એટલે પછી અસાર વાસના તેને લલચાવી શકેજ નહિ. વાસના અને ભય એ બેઉ દુઃખનાં કારણો આ પ્રમાણે દૂર થયાં એટલે પછી મનુષ્ય દેહધારી રહેવા છતાં પણ પરમાનંદનો સ્વાદ લેવા સમર્થ થાય છે.

આ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિનો એકજ ઉપાય છે અને તે ચિત્તની એકાગ્રતા. રસાયનવિદ્યાનો સંશોધક પોતાની પ્રયોગશાળામાં જઇ, પોતાના મનની તમામ શક્તિને એકજ વિષયમાં પરોવે છે; તથા જુદાંજુદાં દ્રવ્યોનું પૃથક્કરણ અને મિશ્રણ કરી પ્રયોગ કરે છે, ત્યારેજ તેને બાહ્યપદાર્થના રહસ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રમાણે ખગોળવિદ્યાનો અભ્યાસી પણ પોતાના મનની સમગ્ર શક્તિને એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને દૂરબીન વડે આકાશમાં રહેલા તારા, ગ્રહો, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરેની ગતિ, સ્થિતિ ઇત્યાદિનું અવલોકન કરે છે ત્યારેજ તેને એ આકાશી પદાર્થો વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે હું જે વિષયની તમારી સમક્ષ ચર્ચા કરૂં છું, તેમાં પણ હું મારા મનને જેમ જેમ વધારે એકાગ્રતાથી પરોવીશ તેમ તેમ તે વિષયનું રહસ્ય મારી આગળ વધારે ખુલ્લું થતું જશે. તમે પણ મારા વ્યાખ્યાનમાં તમારૂં મન જેટલું વધારે પરોવશો, તેટલું મારા કથનનું રહસ્ય તમારા અંતરમાં

વધારે પ્રવેશ કરી શકશે.

માનવજાતિએ અત્યાર સુધીમાં જે કાંઇ જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે મનની એકાગ્રતા સિવાય બીજા કોઈ સાધનથી મળ્યું નથી. પ્રકૃતિમૈયાને બારણે ટકોરો મારશો એટલે તે પોતાનું સર્વ રહસ્ય તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દેશે. એ ટકોરો મારવાની શક્તિ અને અધિકાર તમને એકાગ્રતા વડેજ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્યના મનની શક્તિ અમાપ છે. તે જેમ જેમ એકાગ્ર થતી જાય અને એકજ વિષય ઉપર ચોંટતી જાય, તેમ તેમ તેની શક્તિનો ચમત્કાર વધતો જાય છે.

મનને તેના પોતાના ઉપર સ્થિર કરવા કરતાં કોઇ બાહ્યવિષય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ વિશેષ સહેલું છે, કેમકે સ્વભાવથીજ તે બહિર્મુખ છે. પણ અહીં મુશ્કેલી એ ઊભી થાય છે કે ધર્મ, મનોવિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયમાં ધ્યેય અને ધ્યાતા—જાણવાનો વિષય અને જાણનાર એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે. મનનુંજ અન્વેષણ કરવાનું છે અને અન્વેષણ કરનાર પણ મનજ છે. આપણે આ વાત તો સારી રીતે જાણીએ છીએ કે, મનમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે, તેની પોતાની અંદર શી શી ક્રિયાઓ થાય છે, તે પણ તે સામર્થ્ય વડે જોઇ શકાય છે. હું તમારી સાથે વાત કરી રહ્યા છું; પણ તેમાં એજ વખતે હું જાણે કોઇ બીજીજ વ્યક્તિ હોઉં, તેમ હું મારી જાતને ઊભેલી જોઉં છું; અને જાણે કોઈ બીજોજ માણસ બોલતો હોય તેમ હું મારૂં પોતાનું બોલવું સાંભળી રહ્યા છું. તમે પણ એકજ વખતે કામ પણ કરો છો અને તેના ઉપર વિચાર પણ કરી શકો છો. તમારા મનનો એક ભાગ જાણે તમારાથી અલગ રહીને તમે જે જે વિચાર કરતા હો તેને જોઇ રહે છે. મનની તમામ શક્તિઓને

એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને મનની ઉપરજ ચોંટાડી દેવી જોઈએ. જેમ સૂર્યના પ્રખર પ્રકાશરાશિ વડે અત્યંત અંધકારમય સ્થાનનું પણ ગુપ્ત રહસ્ય ઉઘાડું પડી જાય છે, તેમ કેંદ્રીભૂત થયેલી મનની શક્તિઓને પ્રતાપે મનનાં પોતાનાં ઊંડામાં ઊંડાં રહસ્યો પણ પ્રકટ થઇ જાય છે. તેમ થતાંજ આપણી શ્રદ્ધાનો મૂળ આધાર–આપણા ધર્મનું ખરૂં સ્વરૂપ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આત્મા જેવો કોઇ પદાર્થ છે કે નહિ, મનુષ્યજીવન પચાસ કે સો વર્ષના આયુષ્યથી મર્યાદિત થયેલું છે કે અનંત છે, ઇશ્વર છે કે નહિ, એ સર્વ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપણને આપોઆપ સ્વાનુભવથી મળી જશે. મનુષ્યજીવનનો આખો કોયડો આપણાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળ ખડો થઇ જશે. આવા પ્રકારનું આનુભવિક જ્ઞાન આપવું એજ રાજયોગનો ઉદ્દેશ છે. એ રાજયોગવિદ્યાના સમગ્ર ઉપદેશનું લક્ષ્ય—(૧) મનની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ, (૨) મનની અંદર કયી કયી જાતની પ્રક્રિયાઓ ચાલી રહી છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું અને (૩) તેમાંથી સામાન્યીકરણની પદ્ધતિથી અમુક સત્ય સિદ્ધાંતો તારવી કાઢવા એજ છે. એટલા માટે રાજયોગ ઉપદેશે છે કે, તમે ગમે તે ધર્મ પાળતા હો–તમે ઇશ્વરવાદી હો કે નિરીશ્વરવાદી હો, યહુદી, બૌદ્ધ કે ખ્રિસ્તી હો–તેની સાથે યોગવિદ્યાને કશી તકરાર નથી. તમે મનુષ્ય છો, એટલુંજ માત્ર બસ છે. પ્રત્યેક મનુષ્યને ઇશ્વર–તત્ત્વનું શોધન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને ગમે તે બાબતનું કારણ માગવાનો હક છે અને જો તે પ્રયત્ન કરે તો તેના પ્રશ્નના ઉત્તર તેની પોતાની અંદરથીજ મેળવવાની તેનામાં શક્તિ પણ છે; માત્ર યોગ્ય વિધિપુર્વક પ્રયત્ન કરવાનીજ જરૂર છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાઇ ગયુંજ હશે કે, રાજયોગની સાધનામાં કોઇ પણ પ્રકારની શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસની

જરૂર પડતી નથી. જ્યાંસુધી આપણે અપરોક્ષ અનુભવ ન લીધો હોય, ત્યાંસુધી કાંઇજ સાચું માની લેવું નહિ, એવો રાજયોગનો ઉપદેશ છે. સત્યનું સ્થાપન કરવા માટે બીજા કોઇની સહાયતાની જરૂર નથી, એમ રાજયોગ કહે છે. જાગૃતાવસ્થાની સત્યતા સિદ્ધ કરવા માટે શું સ્વપ્નની અથવા ઉત્તેજિત કલ્પનામય અવસ્થાની જરૂર હોઇ શકે? કદી નહિ. રાજયોગના અભ્યાસ માટે લાંબા સમયના સતત પ્રયત્નની જરૂર છે. એનો કેટલોક ભાગ શારીરિક અભ્યાસને લગતો છે, પણ તેનો મોટો ભાગ તો માનસિક સંયમનોજ વિષય છે. મનનો શરીરની સાથે કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે, તે વિષે હવે પછી કહેવામાં આવશે. મન એ શરીરની ચોક્કસ પ્રકારની અતિ સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે અને મન શરીરની ઉપર પોતાની અસર ઉપજાવી શકે છે, એટલું જો આપણને માન્ય હોય, તો પછી શરીર મન ઉપર પણ અસર ઉપજાવી શકે છે, એ વાત પણ કબૂલજ રાખવી પડશે. શરીર અસ્વસ્થ થતાં મન પણ અસ્વસ્થ થઇ જાય છે અને શરીર સારૂં હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઇ માણસને ક્રોધ ચડે છે, ત્યારે તેનું મન પણ અસ્થિર થઈ જાય છે; અને જ્યારે મન અસ્થિર થાય છે ત્યારે શરીરની સ્વસ્થતા પણ સંપૂર્ણ અંશે બગડી જાય છે. ઘણાખરા લોકોનું મન તેમના શરીરને વધારે તાબે હોય છે. તેમના મનોબળનો ઘણાજ અલ્પ પ્રમાણમાં વિકાસ થયેલો હોય છે. તેઓ-મને ક્ષમા કરજો પણ-ઉન્નતિના માર્ગમાં પશુ કરતાં બહુજ થોડા આગળ વધેલા હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ ઘણાખરા મનુષ્યની સંયમશક્તિ પશુપક્ષીના કરતાં પણ ઓછી હોય છે. આ પ્રમાણે મનને કાબૂમાં રાખવાનું આપણું સામર્થ્ય અતિ અલ્પ હોવાથી તે સામર્થ્ય મેળવવા માટે અને શરીર તથા મન ઉપર આપણી સંપૂર્ણ

સત્તા જમાવવા માટે કેટલાંક બાહ્યસાધનો પણ જરૂરનાં છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થાય અને આપણા કાબૂમાં આવી જાય, ત્યારેજ મનની સઘળી ક્રિયાઓ આપણી મરજી મુજબ કરાવી શકાય છે. એ પ્રમાણે જ્યારે મનના સઘળા વ્યાપાર આપણા કાબૂમાં આવી જાય, ત્યારેજ તે આપણને વશ થયું કહેવાય; અને પછી આપણી મરજીમાં આવે તેવી રીતે તેને એકાગ્ર કરી શકીએ.

રાજયોગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સમગ્ર બાહ્યજગત સૂક્ષ્મ જગતના માત્ર સ્થૂળ વિકાસરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂળ તેનું પરિણામ છે એ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું. આ નિયમ પ્રમાણે બાહ્યજગત પરિણામ છે, અને આંતરજગત તેનું કારણ છે; અને આ રીતે જોતાં સ્થૂળ જગતમાં કાર્ય કરતી જે જે શક્તિઓ આપણી નજરે પડે છે, તે આભ્યંતરિક સૂક્ષ્મ શક્તિના સ્થૂળ અંશ રૂપજ છે. એ આભ્યંતરિક શક્તિઓનું નિયમન કરવાનું જેનામાં સામર્થ્ય આવી ગયું છે, તે આખી પ્રકૃતિને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સમગ્ર જગતથી પર–શ્રેષ્ઠ બનવું અને સમગ્ર પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા બેસાડવી એ મારૂં કર્તવ્ય છે, એમ યોગી માને છે. તે પોતાને એવી સ્થિતિએ પહોંચાડે છે કે, જ્યાં કુદરતના કાયદા તેના ઉપર કશોયે અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તે પોતે કુદરતની સત્તાની મર્યાદા બહાર નીકળી જાય છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં તે બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક પ્રકૃતિ ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડી શકે છે. મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ અને સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિને વશ કરવાની તેમની શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

પ્રકૃતિને વશ કરવા માટે જુદીજુદી પ્રજાએ જુદીજુદી પદ્ધતિ સ્વીકારી છે. જેમ એકજ માનવસમાજમાં એક વ્યક્તિ બાહ્યસૃષ્ટિ ઉપર અધિકાર બેસાડવા મથે છે, ત્યારે બીજો માણસ

આંતરજગતને વશ કરવા પ્રયત્ન કરે છે; તેમ કેટલીક પ્રજાઓ બાહ્યજગતને વશ કરવા મથે છે, ત્યારે કેટલીક એકલા આંતરજગત ઉપરજ લક્ષ્ય પરોવે છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આંતરજગત વશ થશે કે આખું જગત વશ થઇ જશે; ત્યારે બીજાઓ એમ માને છે કે, બાહ્યજગતને વશ કર્યાથી સમગ્ર જગત ઉપર આપણો અધિકાર સ્થપાઈ જશે. આ બેઉ સિદ્ધાંતને ઊંડા ઊતરીને તપાસી જોતાં સમજાશે કે, એ બેઉ સાચા છે; કારણકે વાસ્તવમાં બાહ્ય અને આંતર એવો ભેદજ નથી. એ તો માત્ર કલ્પિતજ વિભાગ છે. વાસ્તવમાં એવા વિભાગનું અસ્તિત્વ હોઇ શકેજ નહિ. બહિર્વાદી તેમજ આંતરવાદી પોતપોતાના જ્ઞાનની અંતિમ સીમાએ પહોંચતાંજ એકબીજાની સાથે મળી જશે. ભૌતિકશાસ્ત્રનો અભ્યાસી પોતાના વિષયમાં ઊંડો ઊતરતાં ઊતરતાં આખરે તત્ત્વજ્ઞાનીજ બની જાય છે; તેમ તત્ત્વજ્ઞાની પણ મનોવ્યાપારનું પૃથક્કરણ કરતાં કરતાં છેવટે જડ અને ચેતન એવા પ્રભેદ કેવળ કલ્પિતજ છે, એવું જોઇ શકે છે; અને તેનાં જ્ઞાનચક્ષુ આગળથી જડ અને ચેતનના સીમાપ્રદેશ ભૂંસાઇ જઈ આખું જગત તેને એક અખંડ પદાર્થરૂપે ભાસે છે.

જેમાંથી અનેક નાના પ્રકારના પદાર્થો પ્રકટ થયા છે અને જે એક હોઇ અનેકરૂપે દર્શન આપે છે, તે એક પરમતત્ત્વ શું છે, તેનો નિર્ણય કરવો એજ સર્વ પ્રકારના વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ અને લક્ષ્ય છે. રાજયોગ કહે છે કે, પ્રથમ આંતરજગત વિષે જ્ઞાન મેળવવું અને પછી તેની મદદ લઇને આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિને કાબૂમાં લાવવી. ઘણા પ્રાચીનકાળથી આ દિશામાં પ્રયત્ન થતો આવ્યો છે. બીજી પ્રજાઓએ પણ આવા પ્રયાસો કર્યા છે; પરંતુ ભરતખંડની પ્રજાનું તો આ એક લક્ષણગત વલણ સિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં આ વિદ્યા વિષે લોકોમાં એવી મા-

ન્યતા હતી કે, તે અત્યંત ગૂઢ અને ભેદી વિદ્યા છે; અને જેઓ તેનો અભ્યાસ કરતા તેમને લોકો જાદુગર અને મેલી વિદ્યાના પ્રયોગો કરનારા ગણીને જીવતા બાળી મૂકતા; અથવા બીજી કોઇ ક્રૂર રીતે તેમનો પ્રાણ લેવામાં આવતો. અનેકવિધ કારણોને લઇને આ વિદ્યા ભરતખંડમાં પણ એવા લોકસમૂહના હાથમાં રહી ગઇ કે તેમણે તેનો નેવું ટકા જેટલો ભાગ નષ્ટ કરી દીધો અને જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહી ગયો તેને ઘણીજ કાળજીથી છુપાવી રાખ્યો; પરંતુ ભરતખંડમાંના આવા ગુરુઓ કરતાં પણ વિશેષ અધમ પ્રકારના મનુષ્યો પશ્ચિમના દેશોમાં આજકાલ ગુરુપદ ધારણ કરી બેઠેલા જોવામાં આવે છે. ભરતખંડના ગુરુઓ તો યોગવિદ્યા સંબંધે કાંઇક પણ જાણતા હોય છે; ત્યારે આ લોકો તો કશુંયે જાણતા નથી.

સમસ્ત યોગપદ્ધતિમાં જે કાંઈ અદ્ભુત અને ભેદભરેલું કહેવાતું હોય તેને પ્રથમથીજ બાજુ પર મૂકી દેવું અને જે કાંઈ બળપ્રદ હોય તેનેજ ગ્રહણ કરીને આગળ વધવું. ધર્મમાં પણ બળ એજ મુખ્ય વસ્તુ હોવાથી બીજા વિષયોની માફક તેમાં પણ જેનાથી બળની હાનિ થવાનો સંભવ હોય તેનો એકદમ ત્યાગ કરવો. છૂપી અને ભેદભરેલી બાબતો જાણવાની ઘેલછા મનોબળનો ક્ષય કરે છે. યોગવિદ્યા, જેનું સ્થાન બધી વિદ્યાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે, તેને ગુપ્ત રાખીનેજ નષ્ટપ્રાય કરી મૂકી છે. હજારો વર્ષો પૂર્વે ભરતખંડમાં તેની શોધ થઇ ત્યારથી તેની વ્યાખ્યા અને પ્રચાર પદ્ધતિસર કરવામાં આવ્યાં હતાં; છતાં નવાંઇ જેવી વાત એ છે કે, યોગવિદ્યા ઉપર વાર્તિક લખનારા જેમ આધુનિક તેમ તેમ તેમનાં લખાણોમાં કઠિનતા, ભૂલો અને ગોટાળા વધારે; અને જેમ પ્રાચીન તેમ તેની ચર્ચા શુદ્ધ અને ન્યાયપુરઃસર. આધુનિક લેખકોએ અનેક પ્રકારની ભેદી અને ચમત્કાર ભરેલી વાતો

યોગવિદ્યામાં ઘુસાડી દીધી છે. આ રીતે જેના જેના હાથમાં આ વિદ્યા ગઇ તેમણે તેમણે પોતાનાજ હાથમાં બધી સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા રાખવાના હેતુથી તેને અત્યંત ભેદભરેલી અને ગુપ્ત રાખવા જેવી બનાવી મૂકી તેના ઉપર બુદ્ધિનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડતો અટકાવ્યો છે.

હું તમને આરંભમાંજ કહી ગયો છું કે, હું જે કાંઇ તમારી આગળ કહું છું, તેમાં ગુપ્ત અને ભેદભરેલું કશું છેજ નહિ. હું જે કાંઇ થોડુંઘણું જાણું છું, તે હું તમને સમજાવીશ. તર્કથી કે દૃષ્ટાંતથી જેટલું મારાથી સમજાવી શકાશે, તેટલું હું સમજાવી દઇશ, પણ જે બાબતો હું પોતે પૂરેપૂરી નહિ સમજ્યો હોઉં તેવી બાબતો કહેતી વખતે હું તમને કહી દઇશ કે, "શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે કહેલું છે." અંધશ્રદ્ધા રાખવી એ વાજબી નથી, પોતાની વિચારશક્તિ અને તુલનાશક્તિનો પણ તમારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ શાસ્ત્ર જે કાંઈ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ, તેની તમારે પ્રયોગ કરીને અનુભવસિદ્ધ ખાતરી કરી લેવી. પદાર્થવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ તમે જે રીતે કરો છો તેજ રીતે તમારે ધર્મવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો. તમે એ બાબતમાં પ્રથમ અધ્યાપકનું વ્યાખ્યાન સાંભળો છો અને પછી પ્રયોગશાળામાં જઈ નિયત કરેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રયોગ કરી જુઓ છો. યોગવિદ્યામાં ગુપ્ત રાખવા જેવું કે ડરવા જેવું કાંઈ છેજ નહિ. જે કાંઇ સત્ય છે તેનો સર્વજન સમક્ષ, ધોળે દિવસે અને જાહેરમાંજ પ્રચાર થવો જોઇએ. અમુક ક્રિયાઓને ભેદભરેલી રીતે પડદા પાછળ રાખવા જતાંજ વિપત્તિ આવી પડે છે.

યોગવિદ્યા વિષે વધારે વિવેચન કરવા પહેલાં સાંખ્યદર્શન વિષે હું તમને કાંઇક કહેવા માગું છું; કેમકે સાંખ્યદર્શનનાજ આધાર પર આખું યોગશાસ્ત્ર રચાયલું છે. એ સાંખ્યદર્શનમાં

વિષયજ્ઞાનનો ક્રમ આ પ્રમાણે બતાવેલો છે. પ્રથમ બાહ્યવિષયની સાથે ચક્ષુ ઇત્યાદિ ઇંદ્રિયોનાં યંત્રોનો સંયોગ થાય છે: તેમની મારફતે વિષયનું જ્ઞાન ઇંદ્રિયો સુધી પહોંચે છે. ઇંદ્રિયો દ્વારા મનને અને મનદ્વારા નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિને વિષયનું જ્ઞાન થાય છે અને ત્યાર પછી છેવટે પુરુષ અથવા જીવાત્મા એ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે પછી એનાં એજ સાધનોદ્વારા વિષયજ્ઞાનની લાગણીને જીવાત્મા ફરી પાછી ઇંદ્રિયો સુધી પહોંચાડે છે. આટલી ક્રિયાઓ થવાથી આપણને કોઈ પણ પદાર્થનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. મન, બુદ્ધિ વગેરે આત્માને મુકાબલે જડ મનાય છે; પણ નેત્ર, ત્વચા વગેરે બાહ્યઇંદ્રિયોને મુકાબલે મન વધારે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે. જે પદાર્થોનું મન બનેલું છે તે ક્રમે ક્રમે વધારે સ્થૂળતાને પામતાં તેમાંથી તન્માત્રાની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ તન્માત્રા વિશેષ સ્થૂળ થતાં તેમાંથી બાહ્ય જડ ઇંદ્રિયોની રચના થાય છે. સાંખ્યદર્શન મનોવિજ્ઞાનની આવી રૂપરેખા બતાવે છે. સારાંશમાં, બુદ્ધિ અને સ્થૂળ પદાર્થ એ બેની વચ્ચે માત્ર પરિમાણોનોજ ભેદ છે. બેઉ જડ તો છેજ, પણ બુદ્ધિના કરતાં બાહ્ય પદાર્થ વિશેષ જડ છે. ચેતન તો માત્ર એક આત્માજ છે. મન જાણે આત્માને અધીન એક યંત્ર છે. એની મદદથી આત્મા બાહ્યવસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. આ મન હમેશાં ચંચળ અને પરિવર્તનશીલ છે. એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમાં દોડે છે; કોઈ વાર એકી વખતે બધી ઇંદ્રિયો સાથે વળગેલું રહે છે; કોઈ વાર માત્ર એકજ ઇંદ્રિયમાં ભરાઇ રહે છે અને કોઈ વાર બધી ઇંદ્રિયોથી અલગ થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ઘણીજ એકાગ્રતાપૂર્વક હું ઘડિયાળના ટકોરા સાંભળતો હોઉં, ત્યારે મારી આંખો ઉઘાડી હોય, છતાં હું કાંઇજ જોઇ શકતો નથી. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે કે, મન શ્રવણેંદ્રિય સાથેજ જોડા-

ચેલું હતું અને દર્શનેંદ્રિયમાં હતું નહિ. એવીજ રીતે મન એકી વખતે બધી ઇંદ્રિયો સાથે જોડાયેલું રહી શકે છે. વળી મનમાં અંતરદૃષ્ટિ કરવાનું પણ સામર્થ્ય રહેલું છે. એ શક્તિને પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અંદરના ઊંડામાં ઊંડા પ્રદેશનું દર્શન કરી શકે છે. આ અંતરદૃષ્ટિ કરવાની શક્તિનો વિકાસ કરવો એજ યોગશાસ્ત્રનો ઉદ્દેશ છે. મનની તમામ શક્તિઓને એક કેંદ્રમાં સ્થિર કરીને તેમને બહારથી અંતરમાં વાળીને, પોતાની અંદર શું શું થાય છે તે જોવાનો યોગી પ્રયત્ન કરે છે. આમાં માત્ર શ્રદ્ધાથીજ સાચું માની લેવા જેવું કશું નથી. એ તો જ્ઞાની પુરુષોના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે હાલના શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે, નેત્ર એ વાસ્તવિક રીતે દર્શનેંદ્રિય નથી; પણ મગજની અંદર રહેલા જ્ઞાનતંતુના એક કેંદ્રમાંથી દર્શનેંદ્રિયની પરિચાલનક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી ઇંદ્રિયોનો પણ એજ નિયમ છે. તેઓ એમ પણ કહે છે કે, મગજ જે પદાર્થનું બનેલું છે તેજ પદાર્થનાં એ કેંદ્રો પણ બનેલાં છે. સાંખ્યદર્શનનો પણ આવોજ અભિપ્રાય છે. પણ એકજ વાતનો તફાવત છે કે, જડસૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જે શોધ કરી છે, તેજ વાત યોગીઓ અંતઃસૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં જાણી શકયા છે. આટલો તફાવત બાદ કરતા બેઉનું કથન બરાબર મળતું આવે છે. આપણે તો આ પ્રદેશને ઓળંગીને પણ વધારે આગળ જવાનું છે.

પોતાના શરીરની અંદર શું શું થાય છે તે પોતે નજરે જોઇ શકે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા યોગી ઇચ્છે છે. મનની પ્રત્યેક ક્રિયા તેની માનસિક દૃષ્ટિ આગળ ખડી થવી જોઇએ. બાહ્યવિષયો ઇંદ્રિયોનાં યંત્રો સાથે સમાગમમાં આવતાં જે લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે લાગણી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે કેવી રીતે મન સુધી પહોંચે છે અને મનની મારફતે તે લાગણીને બુદ્ધિ કેવી રીતે

ગ્રહણ કરે છે; અને પછી છેવટે તેનું પુરુષ અથવા આત્માને કેવી રીતે ભાન થાય છે એ આપણે પ્રથમ સમજી લેવું પડશે. દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ નિયત કરેલી હોય છે. કોઇ પણ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો હોય, તો પ્રથમ તેને માટે તૈયારી કરવી પડે છે અને પછી બતાવેલે માર્ગે ધીરજથી પ્રયત્ન કરવો પડે છે; એ સિવાય જ્ઞાન મેળવવાનો બીજો કોઇ ઉપાય નથી. રાજયોગના અભ્યાસ માટે પણ એવોજ નિયમ છે.

શરૂઆતમાં સાધકને ખોરાકની બાબતમાં પણ કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે. જેનાથી મનની પવિત્રતા સચવાય એવોજ ખોરાક લેવો જોઇએ. ખોરાક અને મનનો કેવો નિકટ સંબંધ છે, તે પશુશાળામાં જઇને જુદાંજુદાં પશુઓનો આહાર અને તેમના સ્વભાવની સરખામણી કર્યાથી સમજાઈ જશે. હાથી એક પ્રચંડ જાનવર છે, તોપણ તેનો સ્વભાવ ઘણોજ શાંત છે; પણ તમે સિંહ કે વાઘના પાંજરા આગળ જઇને ઊભા રહેશો તો તે કેવા ચંચળ વૃત્તિના છે, તે તરત જણાઇ આવશે. ખોરાકની સ્વભાવ ઉપર કેવી પ્રબળ અસર થાય છે, તેનું મેં તમને આ એક દૃષ્ટાંત આપ્યું. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરી રહી છે, તેની ઉત્પત્તિ આહારમાંથી થાય છે એ તો આપણે દરરોજ જોઇ શકીએ છીએ; એટલા માટે સાધક અવસ્થામાં ખોરાકની બાબતમાં બહુજ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. યોગાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા પછી બહુ સાવધાનતા ન રાખીએ તો કદાચ ચાલી શકે. ઝાડ નાનું હોય ત્યાંસુધી તો તેને આસપાસ વાડ કરીને જાળવી રાખવું પડે છે; નહિ તો ઢોર ઉખેડી નાખીને ખાઇ જાય. મોટું થયાપછી તો એવા અનેક ઉપદ્રવ સહન કરવાની તેનામાં શક્તિ આવે છે.

અત્યંત વિલાસ અને અત્યંત દેહદમન એ બેઉનો યોગા-

ઉપવાસીએ ત્યાગ કરવો જોઇએ. યોગીને ભગવદ્‌ગીતામાં ઉપદેશ આપ્યો છે કે શરીરને વિના કારણ દુઃખ ઊપજે એવું કામ તેણે કદી કરવું નહિ.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

ગીતા-અધ્યાય ૬, શ્લો. ૧૬, ૧૭

અર્થાત્-અતિ આહાર કરનાર, અતિ ઉપવાસ કરનાર, અતિ નિદ્રા કરનાર, અતિ ઉજાગરો કરનાર, અત્યંત શ્રમ કરનાર અને અત્યંત નિરુદ્યમી-એમાંનો કોઈ યોગાભ્યાસમાં પ્રગતિ કરી શકશે નહિ.





अध्याय २ जो—साधननुं पहेलुं पगथियुं

રાજયેાગનાં આઠ અંગ મનાય છે. (૧) યમ--એમાં અહિંસા., સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનેા સમાવેશ થાય છે. (૨) નિયમ—એમાં શૌચ, સંતેાષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન અથવા ઇશ્વરને આત્મસમર્પણ. (૩) આસન એટલે ધ્યાન ધરવા માટે યેાગ્ય બેઠક (૪) પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણેા ઉપર કાબૂ બેસાડવેા. (૫) પ્રત્યાહાર એટલે મનને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયા. (૬) ધારણા એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. (૭) ધ્યાન. (૮) સમાધિ એટલે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. યેાગનાં ઉપર ગણાવેલાં આઠ અંગેા પૈકી પહેલાં બે અંગ ઉત્તમ પ્રકારનું ચારિત્ર ઘડવાનાં સાધન છે. ચારિત્રરૂપી પાયેા સુદૃઢ કર્યા વગર યેાગસાધનાની સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. યમ અને નિયમ એ બે અંગ સિદ્ધ કર્યા વગર યેાગાભ્યાસનું લેશમાત્ર પણ ફળ મળી શકતું નથી. મન, વચન અને કર્મથી યેાગીએ સંપૂર્ણ અહિંસાનું પાલન કરવું જરૂરનું છે આ અહિંસાભાવ એકલા મનુષ્યપ્રતિજ નહિ, પણ પ્રાણીમાત્ર તરફ હેાવેા જોઇએ. યેાગીએ સંપૂર્ણ નિર્વૈર અને નિર્દ્વેષ રહેવું જોઇએ. તેની દયા માત્ર મનુષ્યનેજ નહિ, પણ આખા જગતને પેાતાની અંદર સમાવી લે એવી વિશ્વ-વ્યાપી થવી જોઇએ.

યમ નિયમ પછી યેાગીએ આસનનો વિચાર કરવાનેા છે.

કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે, આસન સિદ્ધ કરવાનો શો ઉદ્દેશ હશે? જ્યાં-સુધી જોઇએ તેવી ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી નિયમિત રીતે સાધન કર્યાજ કરવું જોઇએ. આ સાધનમાં કેટલીક શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉતરેહની ક્રિયાઓ જરૂરની મનાય છે. જ્યાંસુધી એકના એક આસને વગરઅડચણે લાંબા વખત સુધી બેસી શકાય, ત્યાંસુધી આસન સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જેને જે આસને બેસવાનું ફાવે તેને માટે તે આસન ઉત્તમ કહેવાય. કેટલાક અમુક આસને બેસીને વિનાકષ્ટે ધ્યાન ધરી શકે છે, તો બીજા કેટલાકને તે આસને બેસતાં શરીરને કષ્ટનો અનુભવ થાય છે. આસન લગાવીને ત્રણ કલાક સુધી સુખરૂપ બેસી શકાય અને જાણે શરીર છેજ નહિ, એવું ભાન થવા લાગે, ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું જાણવું. યોગવિદ્યાના સાધનમાર્ગમાં કાંઈક પ્રગતિ થયા પછી શરીરમાં કેવી રીતે ક્રિયાઓ ચાલી રહે છે તેનો સાધકને અનુભવ થવા લાગશે. નાડી અને ચક્રોની અંદર રાતદિવસ જે શક્તિપ્રવાહ સંચાર કરી રહ્યો છે, તેની ગતિ ફેરવીને તેને જુદી દિશામાં વાળવી પડશે. એમ થતાંજ શરીર-માં તદ્દન નવા પ્રકારનાં કંપન અને ક્રિયાનો આરંભ થવા લાગશે; આખા શરીરની પુનર્ઘટના થવા માંડશે. મોટે ભાગે આ ક્રિયા કરોડની અંદર રહેલાં જ્ઞાનરજ્જુમાં ચાલવા લાગે છે; એટલા માટે આસન સંબંધી કેટલીક અગત્યની સમજ આપવાની જરૂર છે. બેસતી વખતે કરોડને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં એટલે ટટાર રાખવી. છાતી, ડોક અને માથું ત્રણે અવયવ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવા જોઇએ. શરીરના ઉપલા ભાગનું બધું વજન પાસળાં ઉપર આવે એ પ્રમાણે બેસવાથી આસન ઘણું સુગમ અને સ્વાભાવિક થઇ જશે અને કરોડ પણ સીધી રહેશે. છાતી અંદર વળી ગઇ હોય એવી સ્થિતિમાં બેસવાથી સારા

વિચાર કરી ન શકાય, એ વાત તો તમે સહેલાઇથી સમજી શકશો. રાજયોગનું આ અંગ કેટલીક રીતે હઠયોગને મળતું છે. હઠયોગનો કાર્યપ્રદેશ મુખ્યત્વે કરીને સ્થૂલદેહને સુદૃઢ અને નીરોગી રાખવાનો છે. અત્યારે આપણે તેના વિષેના વિવેચનમાં ઊતરી શકતા નથી. એક તો તેને લગતી ક્રિયાઓ ઘણી અઘરી અને એક દિવસમાં શીખવી શકાય એવી નથી અને તેના દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. એને લગતી ક્રિયાઓનો મોટો ભાગ તેમને ડેલ્સાર્ટ અથવા એવા બીજા વ્યાયામશિક્ષકોના ગ્રંથોમાંથી મળી આવશે. એ લોકોએ પણ શરીરને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખવાની રીતો બતાવી છે, પણ હઠયોગની માફક એમનો ઉદ્દેશ પણ શરીરને બળવાન અને નીરોગી કરવાનો છે, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો નથી. હઠયોગીના કાબૂમાં શરીરની એકેએક માંસપેશી આવી ગયેલી હોય છે. તે પોતાના હૃદયની ગતિને પણ મરજી પ્રમાણે ધીમી અથવા ત્વરાથી ચલાવી શકે છે. સારાંશમાં શરીરના આખા યંત્ર ઉપર તેનો એવો સંપૂર્ણ અધિકાર હોય છે કે, તે પોતાની મરજી મુજબ શરીરના કોઈ પણ અવયવની પરિચાલના કરી શકે છે.

શું કરીએ તો દીર્ઘાયુષી થવાય, એજ હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. શરીર કેવી રીતે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે એ તરફજ હઠયોગીનું લક્ષ્ય હોય છે. પોતાના શરીરને લેશમાત્ર પણ પીડા ન થાય, એવો તેનો દૃઢ સંકલ્પ હોય છે અને તે ઘણુંજ લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે. સો વર્ષ સુધી જીવવું એ તો તેને મન રમત જેવું છે. દોઢસો વર્ષની ઉંમર થઇ હોય, તોપણ હઠયોગી ભરજુવાન અને તેજસ્વી દેખાય છે. તેના માથાનો એક પણ વાળ સફેદ થતો નથી; પણ આટલામાંજ હઠયોગનું બધું ફળ આવી જાય છે. વડનાં ઝાડ પણ ઘણી વાર પાંચપાંચ હજાર વર્ષ

સુધી જીવતાં રહે છે, પણ તે ઝાડનું ઝાડજ રહે છે. આટલાં બધાં વર્ષ જીવીને તેણે કયા અર્થની સિદ્ધિ કરી ? તેવીજ રીતે મનુષ્ય પણ સોબસો વર્ષ જીવે તેથી શું થયું ? માત્ર એક નિરોગી પ્રાણી તરીકેજ તેની ગણના થઇ શકે. હઠયોગની એકએ સામાન્ય ક્રિયાઓ ઘણી ઉપયોગી હોવાથી હું બતાવું છું. કોઇનું માથું દુખ્યા કરતું હોય તો પથારીમાંથી ઊઠીને તરતજ નાક વડે થોડું ઠંડું પાણી પીવાથી આખો દિવસ મગજ ઠંડું રહે છે અને સળેખમ થવાનો ભય રહેતો નથી. નાક વાટે પાણી પીવામાં કશું અઘરૂં નથી-ઘણુંજ સહેલું છે. પાણીમાં નાકનું છિદ્ર રાખીને (અથવા ટોટીવાળા પાત્રની ટોટી નાકમાં ઘાલીને) નસકોરાદ્વારા પાણીને અંદર ખેંચતા જવું સ્થિર મન રાખીને ગભરાયા વગર આ ક્રિયા કરવાથી પાણી આપોઆપ ગળામાં ઊતરતું જશે

આસન સિદ્ધ કર્યા પછી નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં જોઇએ, એવો પણ કેટલાક યોગીઓનો અભિપ્રાય છે કેટલાક એને રાજયોગની બહારનો વિષય ગણીને રાજયોગના અભ્યાસક્રમમાં એને સ્થાન આપતા નથી. પણ શંકરાચાર્ય જેવા ભાષ્યકારે એની અગત્ય સ્વીકારી છે, એટલે તત્સંબંધી ઉલ્લેખ કરવાની મને પણ જરૂર લાગે છે. હું શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના ભાષ્યમાંથી એ સંબંધી શંકરાચાર્યનો અભિપ્રાય ટાંકું છું: "પ્રાણાયામની ક્રિયાવડે જે મન મળરહિત થયું હોય, તેજ બ્રહ્મમાં સંલગ્ન થઈ શકે છે. એટલા માટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા બતાવવામાં આવી છે. પ્રથમ નાડી શુદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અંગૂઠાવડે જમણું નસકોરૂં બંધ કરીને ડાબા નસકોરાદ્વારા વાયુનું યથાશક્તિ શોષણ કરવું. પછી વગર વિલંબે ડાબું નસકોરું બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ધીરજથી બહાર કાઢી નાખવો.

પછી પાછો જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને અંદર ખેંચીને ડાબા નસકોરાદ્વારા તેનું રેચન કરવું. ઉપરોક્ત ક્રિયા સવારે, બપોરે સાંજે અને મધ્યરાત્રિએ કરવાથી પખવાડિયામાં કે મહિનામાં નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે. પછી પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે."

અભ્યાસ તો હમેશાં જરૂરનો છે. તમે રોજ કલાકોના કલાકો સુધી બેસીને મારું ભાષણ સાંભળ્યા કરો અને અભ્યાસ ન કરો, તો લેશમાત્ર પણ ઉન્નતિ કરી શકશો નહિ. સિદ્ધિનો આધારજ સાધન ઉપર છે. તમને પોતાને જ્યાંસુધી અપરોક્ષ અનુભવ ન થાય, ત્યાંસુધી તમે આ યોગવિદ્યાનું રહસ્ય સમજી શકોજ નહિ. અહીં તો અનુભવ જાતેજ મેળવી લેવાનો છે. બીજાનું વ્યાખ્યાન સાંભળ્યાથી કે બીજાઓના અભિપ્રાયને સાચા માનીને સ્વીકારી લીધાથી કશું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી.

યોગાભ્યાસનાં સાધનમાં અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો આવી પડે છે. પહેલું અને સૌથી મોટું વિઘ્ન તો શરીરની અસ્વસ્થતા છે. શરીર સ્વસ્થ ન હોય તો સાધન અટકી પડે છે; એટલા માટે શરીરરૂપી યંત્રને સારી હાલતમાં રાખવાની જરૂર છે. સાધકે ખાનપાનમાં ઘણીજ કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમજ બીજી રીતે પણ પોતે કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તેની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ. મારા શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ, મારૂં શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે, એવી ભાવના નિત્ય કરવી અને તેમાં થોડી વાર સુધી તલ્લીન બની જવું. અમેરિકાના લોકો જેને "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ×" કહે છે, તેનું આજ તારતમ્ય છે. શરીરને

× "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ" એ એક પાશ્ચાત્ય સંપ્રદાય છે. મિસિસ એડિ નામની અમેરિકન સ્ત્રી તેની મૂળ પ્રવર્તક છે. એ મત પ્રમાણે જગતમાં જડ જેવો કોઈ પદાર્થજ નથી. જડ પદાર્થ એ તો મનનો

માટે આથી વધારે કરવાની જરૂર નથી. આપણે એક વાત તો કદી પણ ભૂલવી ન જોઈએ કે, સ્વસ્થ શરીર એ મુક્તિ મેળવવાનું એટલે આપણા એક પરમ પુરુષાર્થની સિદ્ધિનું કેવળ સાધનજ છે. શરીરનું આરોગ્ય એ કાંઈ અંતિમ સાધ્ય નથી; તેમ હોય તો પછી આપણામાં અને પશુઓમાં ફેર શો? કેમકે પશુઓ ઘણુંજ સારૂં આરોગ્ય ભોગવે છે અને ભાગ્યેજ માંદાં પડે છે.

બીજું વિઘ્ન સંદેહ છે. આપણે જે કાંઈ નજરે જોઈ શકતા નથી, તેને વિષે સંદિગ્ધ રહીએ એ બનવાજોગ છે. માણસ ગમે તેવો શ્રદ્ધાળુ હોય, તોપણ તે કેવળ શબ્દોના ઉપરજ લાંબા વખત સુધી વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી; એટલાજ માટે યોગશાસ્ત્રમાં જણાવેલી બાબતોની સત્યતા વિષે શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. સારા સારા માણસોના મનમાં પણ એ વિષે વારંવાર સંદેહ આવ્યા કરે છે, પણ સાધનનો આરંભ કર્યા પછી થોડાજ વખતમાં કાંઇક કાંઇક અલૌકિક ઘટનાઓ તમે જોઈ શકશો અને તેટલાથી તમને આગળ વધવાનું પ્રોત્સાહન મળશે. દાખલા તરીકે થોડાક મહિના સાધન કરતાં તમને અનુભવ થશે કે, તમે બીજાના મનના વિચારો જાણી શકો છો. તેના વિચારો તમારી આગળ સાકાર મૂર્તિરૂપે પ્રત્યક્ષ થયેલા લાગશે. મનને એકાગ્ર કરીને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો કોઇ કોઈવાર ઘણે દૂર થતી વાતો તમે સાંભળી શકશો. શરૂઆતમાં આ અનુભવ તમને અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં મળવા લાગશે; પરંતુ તે પછી તમારી

ભ્રમ છે. આપણામાં રોગ નથી એવી ભાવના કરીએ કે તરત આપણે રોગમુક્ત થઇએ, એ મતને માનનારા કહે છે કે, "અમે ક્રાઇસ્ટનું અનુકરણ કરીએ છીએ. તેણે જે જે ચમત્કારો કર્યા હતા, તે અમે પણ કરી શકીએ અને સર્વ રીતે નિર્દોષ જીવન ગાળવું, એ અમારો ઉદ્દેશ છે." તે ઉપરથી આ સંપ્રદાયનું નામ ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ પાડેલું છે.

શ્રદ્ધા, મનોબળ અને આશામાં ઘણો વધારો થઈ જશે. વળી જો તમે તમારી નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર ચિત્ત-સ્થિર-કરવાનો અભ્યાસ પાડશો, તો થોડાજ દિવસમાં તમે કોઈ દિવ્ય સુગંધની સોડમ લેતા હો, એવો અનુભવ થવા માંડશે. એટલા ઉપરથી તમને સમજાશે કે, આપણું મન કોઈ કોઈ વાર જે પદાર્થની સાથે સમાગમમાં આવ્યું ન હોય, તોપણ તે પદાર્થનો અનુભવ થઈ શકે છે. છતાં એક વાત તો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે, આ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કશી કિંમત નથી. માત્ર આપણા મૂળ ઉદ્દેશની સિદ્ધિમાં તેઓ ફક્ત સાધનભૂત છે. આપણી સર્વ પ્રકારની સાધનાનો એકજ ઉદ્દેશ હોવો જોઇએ અને તે આત્માની મુક્તિજ છે, એ વાત સાધકે કદી પણ ભૂલવી નહિ. પ્રકૃતિને વશ કરવા તરફજ તેણે પોતાનું બધું લક્ષ પરોવવું. સાધારણ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થઇ એટલે સંતોષ માનીને બેસી રહેવાથી આગળ વધી શકાતું નથી. આપણે પ્રકૃતિને તાબે કરવી અને પ્રકૃતિ આપણને તાબે ન કરે; શરીર કે મન એમાંથી કોઇની પણ આપણા ઉપર સત્તા ન ચાલે, એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો. "શરીર આપણું છે" અને "આપણે શરીરના નથી" એ વાત પ્રત્યેક સાધકે પોતાની નજર આગળ રાખ્યા કરવી જોઇએ.

એક વાર એક દેવ અને એક અસુર બેઉ જણ આત્મજ્ઞાન લેવા માટે કોઈ મહાત્મા પુરુષ પાસે ગયા. તેઓએ તેની પાસે ઘણા દિવસો સુધી રહીને તેનો ઉપદેશ સાંભળ્યો. ત્યાર પછી તે મહાત્માએ તેમને કહ્યું કે, "તમે જેની શોધમાં છો તે તમે પોતે જ છો." આ ઉપરથી તેઓ એમ સમજ્યા કે, "દેહ એજ અમારૂં ખરૂં સ્વરૂપ છે." પછી બેઉ જણા ખુશી થતા થતા ઘેર ગયા. તેઓ પોતપોતાનાં સગાંસંબંધીઓને કહેવા લાગ્યા કે, "જે કાંઇ જાણવાનું છે તે બધું જાણીને અમે આવ્યા છીએ. આવો, ખાઓ,

પીઓ અને ચેનબાજી ઉડાવો. આપણે પોતેજ આત્મા છીએ." પેલા અસુરની બુદ્ધિ ઉપર તો અજ્ઞાનનું કાળું વાદળ ફરી વળ્યું હતું, તેથી તેણે તો આ બાબતનો ઊંડો વિચાર કર્યોજ નહિ હું પોતેજ ઇશ્વર છું, એવું માની લઇને તે પૂર્ણ સંતુષ્ટ રહેવા લાગ્યો. "આત્મા" શબ્દનો અર્થ તે દેહજ સમજતો હતો, પણ દેવતાની બુદ્ધિ અસુરના કરતાં વધારે નિર્મળ હતી. પ્રથમ તો તે પણ ભ્રમમાં પડી ગયો હતો કે, "આ દેહ એજ મારૂં સત્યસ્વરૂપ છે. હું દેહજ છું અને દેહજ બ્રહ્મ છે; માટે તેને બળવાન અને સ્વસ્થ રાખવું, સારાં સારાં વસ્ત્રાભૂષણથી તેને શણગારવું અને સર્વ પ્રકારના દૈનિક વિલાસ ભોગવવા એજ મારૂં કર્તવ્ય છે."

આવી સ્થિતિમાં થોડા દિવસ ગયા હશે, એટલામાં તેને મનમાં એમ સમજાવા લાગ્યું કે, ગુરુજીના ઉપદેશનો અર્થ "દેહ એજ આત્મા" છે, એવો તો ન હોય! દેહના કરતાં કોઇ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ હશે. આવુ વિચારીને તે ગુરુ પાસે ગયો અને બોલ્યો: "ગુરુદેવ! શરીર એજ આત્મા છે, એવું શું આપના ઉપદેશનું તાત્પર્ય છે? એમ હોઇજ કેમ શકે? શરીર તો બધાંએ નાશ પામે છે અને આત્મા તો અવિનાશી કહેવાય છે." ગુરુએ કહ્યું: "तत्त्वमसि" (તુંજ તે છે) એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ. વળી તે શિષ્ય ઘેર જઇને વિચાર કરવા લાગ્યો કે, "શરીરની અંદર જે પ્રાણ રહેલો છે તેને ઉદ્દેશીને ગુરુજીએ ઉપરોક્ત બોધ આપ્યો હશે; પણ અવલોકન અને વિચારથી તેને સમજાઈ ગયું કે, આહાર લેવાથી પ્રાણ બળવાન થાય છે અને ઉપવાસ કરવાથી તે દુર્બળ થઈ જાય છે વળી પાછો તે ગુરુ પાસે ગયો અને પૂછવા લાગ્યો કે, "ગુરુદેવ! આપ શું પ્રાણને આત્મા માનો છો?" ગુરુજીએ જવાબ આપ્યો: "तत्त्वमसि-એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ." પછી તે વિચારશીલ શિષ્ય ઘેર ગયો

અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે "મન એજ આત્મા હશે." પણ થોડાજ દિવસમાં તેને ખબર પડી ગઇ કે, મનોવૃત્તિ તો અનેક પ્રકારની છે. કોઈ વાર મનમાં પવિત્ર વિચારો ઉદ્ભવે છે, તો કોઇ વાર અપવિત્ર વિચારો પણ આવી જાય છે. આટલું બધું અસ્થિર વૃત્તિવાળું મન તે કદી આત્મા હોઇ શકેજ નહિ. તે ત્રીજી વાર ગુરુ પાસે જઇને પૂછવા લાગ્યો કે, "મન એજ આત્મા છે, એ વાત તો મારાથી માની શકાતી નથી. શું આપનો ઉપદેશ એવો છે?" ગુરુએ જવાબ દીધોઃ "तत्त्वमसि–એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કાઢ." વળી પાછો તે શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરતાં તેને સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ ગઇ કે, "હું તમામ મનોવૃત્તિથી પર આત્મા છું; હું એક અદ્વિતીય છું; મારે જન્મ-મરણ નથી; મને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી; મને વાયુ શોષી શકતો નથી; મને પાણી ભીજવી શકતું નથી. હું અનાદિ, જન્મરહિત અચળ, અસ્પૃશ્ય, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન પુરુષ–આત્મા છું. આત્મા શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી. આત્મા એ સર્વથી પર છે." આ પ્રમાણે તે દેવને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ અને જ્ઞાનમાંથી ઉદ્ભવતા આનંદનો ઉપભોગ કરી તે પોતાને કૃતાર્થ માનવા લાગ્યો. પેલા અસુરને લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન થયું નહિ; કારણ-કે તેને પોતાના દેહમાં અત્યંત આસક્તિ બંધાઇ ગઇ હતી. એ અસુરના જેવીજ પ્રકૃતિના ઘણા માણસો જોવામાં આવે છે પણ દેવતાના જેવી પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યો નથી એમ તો નથીજ. જો કોઇ એમ કહેવા તૈયાર થાય કે, "આવો, હું તમને એવો ઇલમ શીખવી દઉં કે ઇન્દ્રિયસુખ ભોગવવાનાં તમારાં સાધન અને શક્તિ અનંતગણાં વધી જાય," તો હજારો લોકો તેની પાસેથી ઇલમ શીખી લેવાને પડાપડી કરશે; પણ આત્મજ્ઞાન જે મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે, તે વિષેનો ઉપદેશ સાંભળવા

ભાગ્યેજ કોઇ આવશે. ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનને બુદ્ધિથી સમજી લેવા જેટલી શક્તિ ઘણા થોડા માણસોમાં હોય છે અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાની યોગ્યતા તો તેથીયે થોડા માણસોમાં હોય છે. આમ છતાં દુનિયામાં એવા પણ ઉચ્ચ કોટીના આત્માઓ છે કે જેઓ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે, મનુષ્યજીવન હજાર વર્ષનું હોય કે લાખ વર્ષ સુધી લંબાય, તોપણ અંતમાં તો તેનું એકજ પરિણામ આવે છે. જે જે શક્તિઓને આધારે દેહ ટકી રહ્યો છે તે ખસી જતાં તેનું પતન થયા વગર રહેવાનુંજ નથી. પોતાના શરીરને પરિવર્તન પામતું એક ક્ષણ પણ અટકાવી શકે એવો કોઇ મનુષ્ય આજ સુધી પેદા થયો નથી. શરીર એટલે ચોક્કસ નિયમ પ્રમાણે ફેરફારને પામતા પરમાણુઓનો સમૂહ. નદીના દૃષ્ટાંતથી આ બાબત ઘણીજ સારી રીતે સમજાઇ જાય છે. તમે તમારી સામે એક નદીનો વિસ્તૃત જળસમૂહ જોઇ રહ્યા છો. એ જળસમૂહ એક પળ વારમાં ચાલ્યો જાય છે અને તેની જગ્યાએ બીજો જળસમૂહ આવીને ઊભો રહે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થયાજ કરે છે આ પ્રમાણે શરીર એ જો કે પરિવર્તનશીલ છે, તોપણ તેને સ્વસ્થ અને બળવાન રાખવું એ મનુષ્યનો ધર્મ છે; કારણકે એની મદદથીજ આપણે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય નથી.

અખિલ વિશ્વમાં અન્ય સર્વ દેહો કરતાં માનવદેહ સર્વોત્કૃષ્ટ છે. સમગ્ર પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય આખી સૃષ્ટિના મુગટ તુલ્ય છે. દેવો કરતાં પણ તેની પદવી ઊંચી છે. દેવતાઓને પણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે માનવશરીર ધારણ કરવું પડે છે. મનુષ્ય એકલોજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. દેવતાઓ પણ એ અધિકાર-રહિત ગણાય છે. યહુદી અને મુસલમાન વગેરેનાં શાસ્ત્રમાં તો એવી કથા છે કે, ઇશ્વરે ફિરસ્તાઓની અને આખી

સૃષ્ટિની રચના કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યને પેદા કર્યો. પછી ફિરસ્તાઓને આજ્ઞા કરી કે, "તમે બધાંએ મનુષ્યને વંદન કરો." બધા ફિરસ્તાઓએ મનુષ્યને વંદન કર્યું; એકલા ઇબ્લિસે ના પાડી, તેથી તેને ઇશ્વરે શાપિત કર્યો અને સ્વર્ગમાંથી બહિષ્કૃત કર્યો. તે ઉપરથી તે શયતાન કહેવાયો. આ દંતકથાની અંદર એક ગૂઢ સત્ય રહેલું છે. તે એ છે કે, આખી સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજન્મ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. પશુપક્ષી આદિ પ્રાણીઓની રચના તમોગુણમાંથી થયેલી હોવાથી તેમની બુદ્ધિ અતિ સ્થૂળ છે. તેઓ કદી પણ ઉચ્ચ વિચાર કરી શકતાં નથી. મનુષ્યની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સામાન્ય રીતે વિચાર કરતાં અતિશય સમૃદ્ધિ અને અતિશય દારિદ્રય એ બેઉ ઉન્નતિના માર્ગમાં બાધક છે. જગતમાં જે જે મહાત્માપુરુષો થઇ ગયા છે, તેમાંના ઘણાખરા મધ્યમ વર્ગમાં જન્મ્યા હોય છે; કેમકે મધ્યમ વર્ગમાં સર્વશક્તિઓ સમતોલપણે વહેંચાયેલી હોય છે.

હવે પાછા આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવી જઇએ. નાડીઓની શુદ્ધિ કર્યા પછી સાધકને પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામ સંબંધી હવે આપણે કાંઇક વિચાર કરીએ. ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે તે સમજી લેજો. દરેક એન્જિનમાં એક મોટું ચક્ર હોય છે. તે પ્રથમ ગતિમાં આવે છે અને તે પછી તે બીજાં બધાં ચક્રોને ગતિમાં મૂકી તેમનું નિયમન કરે છે. એ ચક્રને ચાલકચક્ર કહે છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ એ દેહયંત્રમાંનું ચાલકચક્ર છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ વડે શરીરનાં તમામ સ્થાનોમાં જ્યાં જેટલી શક્તિ જોઇએ ત્યાં તેટલી શક્તિ કામે લાગે છે અને તેનું નિયમન થાય છે. એ ઉપરથી હવે તમને સમજાશે કે, એ શ્વાસપ્રશ્વાસને કાબૂમાં લાવવાથી શરીરનાં બીજાં યંત્રો પણ આપોઆપ કાબૂમાં આવી જાય છે.

કોઈ એક રાજાનો પ્રધાન હતો. અમુક કારણસર રાજાની તેના ઉપર ઇતરાજી થઇ. રાજાએ તેને કિલ્લાની ઊંચામાં ઊંચી ઓરડીમાં કેદ રાખવાનો હુકમ કર્યો. તે હુકમનું તત્કાળ પાલન થયું અને પ્રધાન બિચારો બંદીવાન બનીને મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. તેની સ્ત્રી ઘણીજ પતિપરાયણ હતી. તે પોતાના ધણીની વિપત્તિની વાત સાંભળીને રાત્રે પેલા ઓરડાની દીવાલ આગળ આવી ઊભી અને બોલીઃ "હું તમને કેદખાનામાંથી શી રીતે છોડાવું, તે મને બતાવો." પ્રધાને બારી બહાર ડોકું કાઢી કહ્યું: "તું કાલે રાત્રે પાછી અહીં આવજે અને સાથે લાંબું મજબૂત દોરડું, સૂતળીનો દડો, રેશમી દોરો, થોડો સીવવાનો ઝીણો દોરો, એક વાંદો અને થોડુંક મધ લેતી આવજે." આ વાત સાંભળી તે સ્ત્રીને બહુ નવાઈ લાગી. તોપણ પોતાના પતિએ મંગાવેલી બધી વસ્તુઓ સહિત બીજે દિવસે તે ત્યાં હાજર થઈ. પ્રધાને કહ્યું: "રેશમી દોરો વાંદાના શરીર સાથે બાંધ; તેના કપાળ પર મધનું એક ટપકું કર અને તેનું મોં બારી તરફ રાખીને તેને ભીંત પર છૂટો મૂકી દે." તેણે એ પ્રમાણે કર્યું એટલે મધની વાસથી લલચાઇને પેલું જીવડું ઉપર ને ઉપર જવા લાગ્યું. બારી આગળ આવી પહોંચતાંજ પ્રધાને તે વાંદાને પકડી લીધો એટલે તેના હાથમાં રેશમનો દોરો આવી ગયો. પછી તેણે પોતાની સ્ત્રીને કહ્યું: "રેશમના દોરાને નીચલે છેડે હવે સૂતળીનો દોરો બાંધ." તેણે તેમ કર્યું એટલે પ્રધાને તેને ખેંચીને એક છેડો પોતાના હાથમાં પકડી રાખ્યો. તે સૂતળી વડે પછી મજબૂત દોરડાનો છેડો પણ તેના હાથમાં આવ્યો, જે પકડીને તે ઘણી સહેલાઈથી નીચે ઊતરીને નાસી ગયો.

આપણા શરીરની અંદર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ એ ઝીણા રેશમના દોરાની જગ્યાએ છે. એ હાથમાં આવતાં તેની મદદથી

નાડીઓની મારફતે વહન કરતો સૂતળીરૂપી એક પ્રકારનો શક્તિ-પ્રવાહ આપણા કાબૂમાં આવી જાય છે અને તેના વડે મનરૂપી મજબૂત દોરડું પકડીને તેની સહાયતા વડે આપણે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.

આપણે આપણા શરીરયંત્રની રચના વિષે બહુજ અલ્પ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ અને જ્ઞાન મેળવવાની જે પદ્ધતિ અત્યારે ચાલુ છે, તે જોતાં એ જ્ઞાન મેળવવાનો સંભવ પણ નથી. બહુ તો આપણે એકાદ શબને ચીરી જોઇને તેની અંદર રહેલા જડ અવયવોનું અવલોકન કરી શકીએ. કેટલાક જીવતાં પ્રાણીને ચીરીને પણ તેના અવયવોની રચનાનું નિરીક્ષણ કરે છે; તેથી કાંઈ આપણા શરીરની અંદરની રચનાનું ખરૂં જ્ઞાન મળતું નથી. આપણા શરીરમાં ચાલતાં યંત્રો વિષે આપણને કાંઈજ જ્ઞાન નથી; તેનું કારણ એ છે કે, શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ હિલચાલોનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી શકતા નથી. આ કાર્યમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની બહુ જરૂર છે. મનને એટલી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરનાં અત્યંત ગૂઢ અવયવોમાં તે પેસી શકતું નથી; માત્ર જડ પદાર્થોનોજ લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી આપણા મનમાં પણ ઘણી જડતા આવી ગયેલી છે. તેને ફરીથી ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવું, એ આપણું પહેલું કામ છે. સૂક્ષ્મ અનુભવો ઝીલવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓના અનુભવથી શરૂઆત કરવી ઘટે છે. જે બળવાન ચાલનચક્રના જોરથી આપણા શરીરરૂપી આખું એન્જિન ગતિમાં આવી જાય છે, તે પ્રાણને કાબૂમાં લાવવો એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનું પ્રત્યક્ષ અથવા જડ સ્વરૂપજ છે. એ જડ શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન

કરવાથી પ્રાણને કાબૂમાં લાવવાનું કામ પણ ઘણું સહેલું થઈ જાય છે. શ્વાસનું યોગ્ય રીતે નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી કરીને તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા શક્તિપ્રવાહ વિષે જ્ઞાન મેળવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે. આપણે એ શક્તિપ્રવાહને જોઇએ અને અનુભવી શકીએ એટલે તેને કાબૂમાં લાવવાનું કાર્ય પણ સરળ થતું જાય છે. એ શક્તિપ્રવાહ આપણા કાબૂમાં આવી જતાં મન અને શરીર બેઉ આપણને સર્વાંશે આધીન બની જાય છે—આપણી દરેક આજ્ઞા પ્રમાણે અમલ કરે છે. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો ઉદ્દેશ છે. અત્યારે તો આપણે મન અને શરીરના તાબેદાર છીએ; પણ શ્વાસદ્વારા નાડીઓ, નાડીઓદ્વારા મન અને મનદ્વારા શરીર આપણા તાબામાં આવી જતાં આપણે નોકર મટીને માલિક બનીએ છીએ અને જે આપણા માલિક હતા તે નોકર બની જાય છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલા પગથિયાથીજ શરૂઆત કરવી જોઇએ. પ્રાણાયામ એ પહેલું પગથિયું છે. એ બહુ લંબાણથી ચર્ચવા જેવો વિષય છે. એ સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવા માટે એના ઉપરજ થોડાંક વ્યાખ્યાન આપવાં પડશે સરળતા માટે હું એ વિષયનાં પ્રત્યેક અંગ છૂટાંછૂટાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

પ્રાણાયામમાં જે જે ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે, તે પ્રત્યેકનું સ્વરૂપ, હેતુ તથા અંતઃસૃષ્ટિમાં તે શી શી અસર નિપજાવે છે, તે કઇ કઇ શક્તિઓને ગતિ આપે છે, તે બધાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એ બધું ધીમે ધીમે સમજાઇ જશે, પણ સમજ્યા પછીથી નિરંતર સાધના કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. હું જે કાંઈ તમને કહું છું, તેની સત્યાસત્યતાની સાબિ-

તી માત્ર સાધનદ્વારાજ તમને મળી શકે તેમ છે. તમને પેાતાને જ્યાંસુધી તેની પ્રતીતિ ન થાય, ત્યાંસુધી તમારેા વિશ્વાસ પણ દઢ નજ હોય. તમને અપરોક્ષ અનુભવ ન મળે, ત્યાંસુધી હું તમને ગમે તેટલું યુક્તિપ્રયુક્તિથી સમજાવું, તોપણ તે વ્યર્થજ છે. જ્યારે તમને દેહની અંદરના શક્તિપ્રવાહની ગતિનેા સ્પષ્ટ અનુભવ થશે, ત્યારે તમારા સંશયમાત્ર ટળી જશે; પણ એનેા અનુભવ કરવાની યેાગ્યતા મેળવવા માટે રેાજ સખ્ત અભ્યાસ અને સાધનાની જરૂર છે. ઓછામાં ઓછેા રેાજ બે વાર તેા આ ક્રિયાનેા અભ્યાસ થવેાજ જોઇએ; અને તેને માટે યેાગ્ય સમય પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનેા છે. રાત્રિનું અવસાન થઈ દિવસના પ્રકાશની શરૂઆત થતી હેાય અને દિવસ પૂરેા થતાં જગતના ઉપર રાત્રિનેા પડદેા પડતેા હેાય, એ બેઉ પ્રસંગે સમસ્ત પ્રકૃતિ હમેશના કરતાં વિશેષ શાંતભાવ ધારણ કરે છે. સવારમાં અરુણેાદય વેળા તથા સૂર્યાસ્ત થવાની તૈયારી હેાય–સૂર્યની રાતી પ્રભા પશ્ચિમાકાશમાંથી અદૃશ્ય ન થઈ હેાય, તે વખતે આ ક્રિયાનેા અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. એ સમયે આખી સૃષ્ટિમાં શાંતિ પથરાઇ ગયેલી હેાવાથી તમારા શરીર અને મન ઉપર પણ એ શાંતિની અસર થયેલી હેાય છે. જે વખતે શાંતિ વિનાપ્રયાસે મળી શકે છે, કુદરત જે વખતે આ ક્રિયાના સાધન માટે અનુકૂળ હેાય છે, તે વખતે તેનેા લાભ લઈ લેવેા જોઇએ. સાધન કર્યા વગર ભેાજન ન લેવું, એવેા નિયમ રાખવાથી ક્ષુધા પેાતેજ તમારી આળસને હાંકી કાઢશે. અમારા દેશમાં તેા એવેા રિવાજજ છે કે, સ્નાન, સંધ્યા વગેરે કર્યા વગર ખવાયજ નહિ. બાળકેાને પહેલેથીજ તેમનાં માબાપ એ બાબતની શિખામણ અને કેળવણી આપતાં રહે છે; એટલે પછી તેમને એ સ્વાભાવિકજ

થઈ જાય છે; તે એટલે સુધી કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે સાધન કર્યા વગર ઘણાને તો જમવાની વૃત્તિ પણ થતી નથી.

તમારામાંના જેમનાથી બની શકે તેમણે સાધન કરવા માટે એક અલગ ઓરડો પસંદ કરવો અને તે જગ્યા ઘણીજ પવિત્ર રાખવી. તેમાં કદી સુવું તો નહિજ. તે ઓરડામા સાધનભજન સિવાય બીજું કાંઇ પણ કામ કરવું નહિ. નવરાશના વખતમાં વાતોના તડાકા મારવા માટે તેનો ઉપયોગ નજ થાય. સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કર્યા વગર તથા મનને શાંત અને પવિત્ર કર્યા વગર એ ઓરડામાં પ્રવેશ પણ ન કરવો. બની શકે તો ત્યાં રોજ તાજાં સુવાસિત પુષ્પો મૂકી રાખવાં, યોગાભ્યાસને માટે પુષ્પ બહુજ ઉપકારક વસ્તુ છે. દેવોનાં તથા સાધુપુરુષોનાં ચિત્રો ભીંત પર ટાંગી રાખવાં. સવારસાંજ બેઉ વખત ત્યાં ધૂપ કરવો. ત્યાં કદી ગાળાગાળી કરવી નહિ, એટલુંજ નહિ પણ અપવિત્ર વિચાર સરખો પણ મનમાં આવવા દેવો નહિ. આપણા વિચાર સાથે જેમનું સામ્ય હોય એવાં માણસો સિવાય બીજા કોઇને એ ઓરડામા દાખલ કરવાં નહિ. ખાસ કરીને જેઓ યોગાભ્યાસની મશ્કરી કરતા હોય તેવાઓનો તો ત્યાં પગ પણ જોઇએ નહિ. આ નિયમોનું પાલન કર્યાથી થોડાજ દિવસમાં તે ઓરડાનું વાતાવરણ એવું તો પવિત્ર થઇ જશે કે, તમને પોતાને તેની ખાતરી થયા વિના નહિ રહે. તમારૂં મન કોઇ વેળા કલેશથી વ્યાકુળ બની ગયું હોય, મગજ ઊકળી ગયું હોય, હૃદય વ્યગ્ર થઇ ગયું હોય, મનમાં કોઈ સંશય ગૂંચવાયા કરતો હોય, પણ તે ઓરડાના પવિત્ર, શાંતિદાયક વાતાવરણમાં દાખલ થતાંજ તમને ચિત્તની પ્રસન્નતા અને શાંતિનો અનુભવ થવા માંડશે. દેવળની રચના કરવાનો મૂળ હેતુ આજ છે. કેટલાંક દેવળો

હજી પણ અસલની પવિત્રતા જાળવી રહ્યાં છે. ત્યાં દાખલ થતાંજ તમારા મનની વ્યગ્રતા ટળી જાય છે. પણ ઘણેખરે ઠેકાણે તેા આ ઉદ્દેશનું લેાકેાને વિસ્મરણ થઈ ગયું છે. આવેા ઓરડેા રાખવાનું જેમનાથી ન બની શકે, તેમણે નાહિંમત થવાનું કાંઇ કારણ નથી તેમણે પેાતાની સગવડ પ્રમાણે મરજીમાં આવે ત્યાં બેસીને સાધન કરવું.

આવાં પ્રકારની બને તેટલી તૈયારી કર્યા પછી સાધન કરવાની જગ્યાએ એક આસન પર હમણાં કહેવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે કરેાડ ટટ્ટાર રાખી, માથું, ડેાક અને છાતી સીધી-લીટીમાં રાખી, સ્વસ્થ ચિત્તે બેસવું. પછી મનને શાંત કરીને આખી સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર શાંતિ અને આનંદ પ્રવર્તી રહેા, એવા પવિત્ર વિચારનેા પ્રવાહ તમારા મગજમાંથી વહેવડાવવેા બધા માણસેા સુખી થાએા, સર્વને શાંતિ મળેા, સૌની આપદાએા ટળી જાએા એવી મનમાં ભાવના કરેા અને તેને પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ એમ ચારે દિશાએ પ્રેરેા. આ ભાવનામાં તમે જેમ જેમ તરબેાળ થતા જશેા, તેમ તેમ તમને સુખનેા વિશેષ અનુભવ થવા લાગશે. બીજા સુખી થાએા એવી ભાવના કેવી કલ્યાણકારક છે, તેનેા તમને અનુભવ થશે. બધા શરીરે બળવાન થાએા એવી ભાવના તમારા પેાતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખશે. બધા સુખી થાએા એવી દૃઢ ઇચ્છાથી તમે પેાતે સુખી થશેા.

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

એવી પ્રાર્થના સાધુપુરુષેા હમેશાં કરતા રહે છે તેનું આજ કારણ છે. જેએા ઇશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા હેાય, તેમણે જ્ઞાન અને સત્યના પ્રકાશને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં કેાઈ

પણ વિનાશી પદાર્થને માટે માગણી કદી પણ ન કરવી; કેમકે તેવી માગણી અજ્ઞાનમૂલક અને સ્વાર્થી છે. આટલું કર્યા પછી તમારા પોતાના દેહનો વિચાર કરો. તે નીરોગી છે, બળવાન છે, વજ્ર જેવો દૃઢ છે, એવી કલ્પના કરો. તમે કલ્પો છો તેવો તે થતો જાય છે એવી દૃઢ ભાવના કરો. તેવા શરીરની મૂર્તિ તમારા મન આગળ ખડી કરો અને તેમાં થોડી વાર સુધી તન્મય થઈજાઓ. સંસાર-સાગરને તરી જવાને માટે શરીર એ અગત્યનું સાધન છે, એવો વિચાર કરો અને તમારી નિર્બળતાને ફેંકી દો. નિર્બળ મનુષ્ય કદી પણ મુક્તિ નહિ મેળવી શકે. શરીરને કહો કે, "તું બળવાન છે" તમારા મનને કહો કે, "તું દૃઢ છે. મારા શરીર અને મન ઉપર કોઈ પણ વ્યાધિ કે નિર્બળતાનો અધિકાર નથી." એવી ભાવના કરશો એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ સતેજ થશે.





अध्याय ३ जो–प्राण

ઘણા લેાકેાના મનમાં એવેા ભૂલભરેલેા ખ્યાલ છે કે, પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસેાચ્છ્વાસને લગતી અમુક ક્રિયા; પરંતુ શ્વાસેાચ્છ્વાસને પ્રાણાયામ સાથે ઘણેાજ થેાડેા સંબંધ છે. ખરેખરેા પ્રાણાયામ કરવાની યેાગ્યતા મેળવવા માટે જે વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓનેા અભ્યાસ કરવેા પડે છે, તેમાંની એક શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા છે. એમ હેાવાથી ખરા પ્રાણાયામ સાથે તેનેા અધિક સંબંધ નથી. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનું નિયમન.

આર્યતત્ત્વજ્ઞ પંડિતેાનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે, આખા વિશ્વમાં માત્ર બેજ મૂળતત્ત્વેા છે અને તે બેનુંજ જગત બનેલું છે. એમાંનું એક મૂળતત્ત્વ આકાશ છે. આકાશ સર્વવ્યાપી અને સર્વ પદાર્થાન્તર્ગત છે. જ્યાં આકાશ ન હેાય એવું કેાઇ સ્થળ જગતમાં નથી. જે જે સાકાર પદાર્થો જગતમાં છે અને જે અનેક પદાર્થોના મિશ્રણથી અથવા પુનર્મિશ્રણથી જે જે પદાર્થો બનેલા છે, તે સર્વે આકાશતત્ત્વમાંથીજ આવિર્ભાવ પામ્યા છે. હવા, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા અને ધૂમકેતુ એ સર્વ આકાશમાંથીજ પેદા થયા છે. એજ આકાશમાંથી વાયુ બને છે, તેમાંથીજ પ્રવાહી પદાર્થો બને છે અને તેમાંથીજ ઘન પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશેજ પ્રત્યેક પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરેલું છે. મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ તથા જે જે સાકાર પદાર્થો આપણે નેત્ર વડે

જોઇ શકીએ છીએ અથવા ઇંદ્રિયોદ્વારા જેમનું આપણને જ્ઞાન થાય છે, સારાંશમાં જેમને અસ્તિત્વ છે એમ આપણે માનીએ છીએ, તે સર્વ આકાશનાંજ રૂપાંતરો છે. આકાશની વ્યાપકતા આટલી મોટી હોવા છતાં ઇંદ્રિયગોચર નથી. તે એવો વિરલ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે કે, કોઇ પણ પ્રકારના સાધનથી તે જોઇ શકાતો નથી. જ્યારે તે વ્યક્ત થાય છે એટલે જડરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારેજ તે નજરે પડે છે. 'કલ્પ' ના આરંભમાં એક માત્ર આકાશ હતું; 'કલ્પ'ના અંતમાં જ્યારે સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો તેમના મૂળરૂપમાં લય પામી જશે, ત્યારે પાછું એકલું આકાશજ અવશિષ્ટ રહેશે અને વળી પાછો જ્યારે નવો 'કલ્પ' શરૂ થશે, ત્યારે એજ આકાશ અગાઉના ક્રમમાં વ્યક્ત થશે.

આ પ્રમાણે આકાશ અત્યંત વિરલ અને અદૃશ્ય પદાર્થ હોવા છતાં તે પણ જડ છે. હવે ત્યારે કયી શક્તિના પ્રભાવે કરીને એ આકાશ જગતરૂપે પરિણામ પામ્યું હશે? એ કાર્ય કરનાર એક બીજું મૂળતત્ત્વ છે અને તેને 'પ્રાણ' કહે છે. પ્રાણનો આકાશ સાથે સંયોગ થવાથી આકાશે વ્યક્ત રૂપ ધારણ કર્યું એટલે દૃશ્ય સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઈ. જેવી રીતે આકાશ જગતનો કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી મૂળ પદાર્થ છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જગતની ઉત્પત્તિમાં કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી અને વિકાસ શક્તિ છે 'કલ્પ'ના અંતમાં તેમજ નવા 'કલ્પ'ના આરંભ પહેલાં સર્વ દૃશ્ય પદાર્થો જેમ આકાશતત્ત્વમાં લય પામી જાય છે, તેમ જગતમાં દૃશ્યમાન થતી સર્વ શક્તિઓ તે સમયે તેના મૂળ સ્વરૂપમાં એટલે પ્રાણમાં લીન થઇ જાય છે. નવો 'કલ્પ' શરૂ થતાં. જેને જેને આપણે શક્તિ કહીએ છીએ, તે પાછી એ પ્રાણના અનંત ભંડારમાંથી વ્યક્ત થવા માંડે છે. પદાર્થમાત્રમાં રહેલી ગુરુત્વાકર્ષણશક્તિ, લોહચુંબકમાં રહેલી ચુંબકાકર્ષણશક્તિ એ બધી શક્તિઓ

પ્રાણુનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરની નાડીઓ તથા ચક્રોમાં વ્યાપી રહેલો શક્તિપ્રવાહ, તેમજ સંકલ્પમાં રહેલું બળ એ પણ પ્રાણુનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપણા પગની આંગળીએ કોઇ પણ પ્રાણી કરડે, તેની આપણા મગજને તરતજ ખબર થઈ જાય છે. આખા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓની જાળ પથરાયેલી છે. મગજને ખબર પહોંચાડવી અને મગજનો હુકમ શરીરના અવયવોને પહોંચાડવો, એ કામ જ્ઞાનતંતુનું છે. જ્ઞાનતંતુ આકાશી તત્ત્વના બનેલા હોવાથી તેમાં વ્યાપી રહેલી શક્તિ પ્રાણુમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી હોવી જોઇએ. જેવી રીતે આકાશે અનેકવિધ સર્વ દૃશ્ય પદાર્થોનું રૂપ ધારણ કર્યું છે, તેવી રીતે પ્રાણે અનેક પ્રકારની સર્વ શક્તિઓનાં રૂપ ધારણ કર્યાં છે. વિચારશક્તિથી માંડીને જગતમાં જણાતી અતિ સામાન્ય દૈહિકશક્તિ પર્યંતની તમામ શક્તિઓ એ કેવળ પ્રાણુનોજ વિકાસ છે. આખા જગતની માનસિક, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શક્તિઓનો સમૂહ તેના જે અસલ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાંથી ઉદ્ભવે છે અને પ્રલયકાળે જેમાં લય પામી જાય છે, તેનું નામ પ્રાણ કહેવાય છે. "જે વખતે અસ્તિ–ભાતિ એટલે સૃષ્ટિનું દૃશ્ય સ્વરૂપ ન હતું, જે વેળા સર્વત્ર ગાઢ અંધકાર પથરાયેલો હતો, તે વખતે એકલું આકાશજ અસ્તિત્વમાં હતું અને તે આકાશ ગતિરહિત હતું." તે વખતે પ્રાણુની બાહ્યગતિનો અવરોધ થયેલો હોવાથી તે અવ્યક્ત હતો, પણ તેનું અસ્તિત્વ તો હતુંજ. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એમજ કહે છે કે, જગતમાં જે જે શક્તિઓ છે તેનો કુલ સરવાળો તો તેનો તેજ રહે છે. માત્ર સૃષ્ટિના અંત વખતે તે નિષ્ક્રિયરૂપે રહે છે, અવ્યક્ત થાય છે અને ફરીથી સૃષ્ટિનો આરંભ થતાં એની એજ શક્તિ પાછી સક્રિય–વ્યક્ત બની જાય છે શક્તિ વ્યક્ત થતાંજ આકાશ ઉપર કામ કરવા લાગે છે. શક્તિ અને આકાશનો સંયોગ થતાં આખી સૃષ્ટિ પાછી પોતાના

અનંત રૂપમાં વિલસવા લાગે છે. ટૂંકમાં કહેવાનું એજ છે કે, પદાર્થમાત્રમાં જે જડ ભાગ છે તે આકાશ છે અને શક્તિનો ભાગ છે તે પ્રાણ છે એ પ્રાણનું ખરૂં તત્ત્વ જાણીને તેની તમામ હિલચાલોને કાબૂમાં લાવવી એનું નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણ સર્વ પ્રકારના સામર્થ્યનું અધિષ્ઠાન હોવાથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતાંની સાથે અનંતશક્તિના ભંડારના દરવાજા ઊઘડી જાય છે. ધારો કે, કોઈ માણસને પ્રાણતત્ત્વનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થઈ જાય અને તે તેના ઉપર પોતાની સત્તા સંપૂર્ણ રીતે સ્થાપિત કરે, તો પછી જગતમાં એવી કોઈ શક્તિ નથી કે જે તેના હાથમાં ન હોય. તેની મરજીમાં આવે તો ચંદ્ર અને સૂર્યને પણ લખોટાની માફક તેમની કક્ષામાંથી ખેંચી પાડે. અણુથી માંડીને મોટામાં મોટા સૂર્ય જેવા પ્રચંડ ગોળા સુધીની જગતની તમામ વસ્તુઓને તે પોતાની મરજી પ્રમાણે હલાવીચલાવી શકે. આમાં કશું આશ્ચર્ય નથી; કારણ-કે તેણે પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરીને પ્રાણને તાબે કર્યો છે. યોગાભ્યાસ પૂર્ણ થાય એટલે યોગી આખા જગત ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ ચલાવી શકે છે. તેના સંકલ્પના બળથી મરેલાં જીવતાં થઈ શકે; દેવતાઓ અને પિતૃલોકવાસી જીવાત્માઓ તેનો હુકમ થતાંજ હાથ જોડીને તેની આગળ ખડા થઈ જાય. તમામ રિદ્ધિસિદ્ધિઓ તેની દાસીઓ બની જાય. પ્રકૃતિની સમગ્ર શક્તિઓનો તે સ્વામી થઈ જાય. યોગ-સિદ્ધિનો એકાદ દાખલો જ્યારે દુનિયામાં જોવામાં આવે છે, ત્યારે અજ્ઞાન માણસો તેને ચમત્કાર કહે છે; પરંતુ એમાં ચમત્કાર જેવું કાંઈ છેજ નહિ. એ ચમત્કાર સામાન્ય કોટીનાં મનુષ્યોની સમજમાં ન આવે, એવી કોઈ કુદરતની શક્તિ ઉપર મેળવેલા કાબૂનુંજ પરિણામ છે.

કોઇ પણ બાબતનું અંતિમ સારરૂપ તત્ત્વ શું છે, તે પ્રથમથીજ જાણી લેવાની ઉત્કટ ઇચ્છા, એ હિંદુ તત્ત્વજ્ઞોનું વિશિષ્ટ લક્ષણ મનાઇ ચૂકયું છે. તે ઝીણી ઝીણી વિગતની ઝાઝી પરવા રાખતા નથી, પણ એકદમ છેલ્લામાં છેલ્લા મૂળતત્ત્વનેજ શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે તત્ત્વ જ્યાં-સુધી પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાંસુધી વચગાળાના તબક્કાઓ ઉપર તેઓ થોભતા નથી. એક વાર છેવટનો સિદ્ધાંત જાણી લીધા પછીજ તેની વિગતો તરફ લક્ષ દોડાવે છે. વેદમાં એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવ્યો છે કે, "એવી કયી વસ્તુ છે કે જેને જાણ્યા પછી કશુંજ જાણવાનું બાકી રહે નહિ?" આ પ્રમાણે આપણા દેશનાં તમામ શાસ્ત્રો, તમામ દર્શનો તે એકજ વસ્તુને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે કે જેને જાણ્યા પછી બીજું કાંઇ પણ જાણવાનું બાકી રહે નહિ. જગત અનંત પદાર્થોથી ભરેલું છે. દરેક પદાર્થનો જુદોજુદો અભ્યાસ કરીને આખા જગતનું જ્ઞાન મેળવવાનો કોઇ પ્રયત્ન કરે, તો અનંત જન્મે પણ પાર આવે નહિ. એટલે એ રીતે તો જ્ઞાન મેળવવુંજ અશક્ય છે. ત્યારે શું સર્વજ્ઞ થવાનો કોઇ ઉપાયજ નહિ હોય? આ પ્રશ્નનો યોગવિદ્યા સંતોષકારક જવાબ આપે છે કે, અનંત-વિશેષરૂપે દૃશ્યમાન થતા જગતની અંદર એક સામાન્ય-નિર્વિશેષ તત્ત્વ રહેલું છે. અનંતરૂપે દેખાતી સમગ્ર શક્તિઓની અંદર, તેમજ અનંત વિચાર-પરંપરાઓની અંદર સર્વત્ર એકજ સામાન્ય શક્તિ, એકજ સામાન્ય તત્ત્વ રહેલું છે. એ એકને ઓળખવાની તજવીજ કરો. એ એકને જેણે ઓળખ્યો તેણે બધું જાણવાનું જાણી લીધું. દૃશ્યવિશ્વમાં અને કાર્યકારણની પરંપરાની અંદર જે એક કેવળ તત્ત્વ અથવા અસ્તિત્વ રહેલું છે, તે વેદોએ શોધી

કાઢયું છે. જેણે એ અસ્તિત્વના સ્વરૂપને જાણી લીધું, તેને આખા જગતનું જ્ઞાન થયું સમજવું. આ રીતે વિચાર કરતાં જગતમાં દેખાતી તમામ શક્તિઓને પ્રાણરૂપી સામાન્ય શક્તિમાં ફેરવી શકાય. એટલે જેણે પ્રાણને પોતાના કાબૂમાં આણ્યો, તેણે જગતની તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને પોતાની કરી કહેવાય. તેણે પોતાનું મન અને પોતાનું શરીર તાબે કર્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વનાં મન અને સર્વનાં શરીર આપોઆપ તેને તાબે થયાં છે; કારણકે પ્રાણ એજ સમગ્ર શક્તિઓની સમષ્ટિ છે.

હવે એ પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું, એ પ્રાણાયામના વિધિમાં બતાવવું રહ્યું. પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને સાધનપ્રણાલિઓનો સમાવેશ થાય છે, પણ તે સર્વનો ઉદ્દેશ તો એકજ છે કે, પ્રાણનું નિયમન કરવું. એનો આરંભ કયાંથી કરવો જોઈએ? દરેક જણે જે પદાર્થ પોતાની પાસેમાં પાસે હોય તેના ઉપર જય મેળવતાં શીખવું-એ તેના સાધન માર્ગનું પહેલું પગથિયું છે. બાહ્યજગતના બીજા કોઇ પણ પદાર્થો કરતાં આપણું પોતાનું શરીર ઘણુંજ નિકટનું કહેવાય અને આપણું મન તો વળી શરીરના કરતાં પણ વધારે નિકટનું છે. જે પ્રાણ આખા વિશ્વમાં વ્યાપી રહ્યો છે, તેજ પ્રાણ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરીને શરીર અને મન બેઉની પાસે તેમનાં કાર્યો કરાવે છે. તે પ્રાણ તો મનના કરતાં પણ વિશેષ નિકટનો ગણાય. વિશ્વવ્યાપી પ્રાણનો ભંડાર એક અનંત સમુદ્ર તુલ્ય છે અને તેનો એક નાનો સરખો તરંગજ આપણા શરીરમાં દાખલ થયેલો છે. આ નાનકડા તરંગને જો આપણે તાબે કરી શકીએ, તો તેની મારફતે પ્રાણનો અનંત સમુદ્ર આપણા કાબૂમાં આવી શકે. જે યોગી પોતાના શરીરની અંદર રહેલા પ્રાણને જીતી લે તેની

યોગસિદ્ધિ પૂર્ણ થઈ સમજવી. તે સર્વશક્તિમાન બની ગયો એમાં કાંઇજ શક નથી. તેના ઉપર સત્તા ચલાવી શકે એવી કોઇ શક્તિ જગતમાં શોધી જડે એમ નથી. તે સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. દરેક દેશમાં પ્રાણને વશ કરવાનો જેમણે પ્રયત્ન કર્યો હોય; એવા અનેક સંપ્રદાયો જોવામાં આવે છે. તમારા દેશમાં (અમેરિકામાં) મનોબળથી વ્યાધિ મટાડનારા, શ્રદ્ધાથી આરોગ્યપ્રદાન કરનારા, પ્રેત-તત્ત્વની શોધ કરનારા, ખ્રિસ્તી વૈજ્ઞાનિકો, વશીકરણવિદ્યાને જાણનારાઓ વગેરે અનેક સંપ્રદાયો પોતપોતાની દિશામાં કામ કરી રહ્યા છે. એ દરેક સંપ્રદાયનાં મંતવ્ય અને ક્રિયાઓનું આપણે પૃથક્કરણ કરીએ, તો એ સર્વના મંતવ્યના મૂળમાં, જાણ્યેઅજાણ્યે પણ પ્રાણાયામનુંજ બળ રહેલું છે. તેઓ બધા અમુક શક્તિને આધારેજ પોતાનું ધારેલું કામ કરી શકે છે, પણ તેમને સફળતા અપાવનાર કયી શક્તિ છે, તે તેઓ જાણતા નથી. તેમના બધા સિદ્ધાંતોનો આપણે અર્ક નિચોવી કાઢીશું, તો તેમાં પ્રાણાયામનુંજ અસ્તિત્વ માલૂમ પડશે; પણ કોઇને ઠોકર વાગતાં અકસ્માત એકાદ રત્ન હાથ આવી જાય, તેમ તેઓને અકસ્માત્ રીતે આ શક્તિનો કાંઈક ઉપયોગ આવડી ગયો છે અને તેનું ખરૂં તત્ત્વ જાણ્યા વગરજ તેની પરિચાલના કરીને તેઓ કેટલેક અંશે સફળતા મેળવે છે. યોગવિદ્યામાં જે ક્રિયા પ્રાણાયામની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે, તેના એક અંગનો આ ક્રિયાઓમાં ઉપયોગ થાય છે અને તેમાં ચમત્કારમાત્ર પ્રાણની શક્તિનોજ છે.

પ્રત્યેક પ્રાણીની અંદર રહેલી જીવનશક્તિ એ પ્રાણનું વ્યક્ત સ્વરૂપ છે વિચારશક્તિ એ પ્રાણનું અતિ સૂક્ષ્મ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં "વિચાર" કહીએ છીએ તે "વિચાર"ની અંદર પ્રકૃત વિચારશક્તિનાં સઘળાં અંગોનો

સમાવેશ થતો નથી. જેને આપણે "સહજાતજ્ઞાન" અથવા કુદરતી પ્રેરણા કહીએ છીએ, તે તો વિચારશક્તિનાં અનેક અંગોમાંનું નીચામાં નીચું એક અંગ છે. એને કેટલાક જ્ઞાનરહિત માણસો "ચિત્તવૃત્તિ" એવું નામ પણ આપે છે. એ વૃત્તિ વડેજ દરેક પ્રાણી પોતાનું રક્ષણ કરે છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે હું અમુક ક્રિયા કરૂં છું, એવું જ્ઞાન તે પ્રાણીને હોતું નથી; પણ સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી તે ક્રિયા થઇ જાય છે. જેમકે આપણને મચ્છર કરડે તો આપણો હાથ પોતાની મેળેજ તેને મારવા ઊંચો થાય છે. આપણને તે વાતની ખબર પણ હોતી નથી; પરંતુ આ પણ વિચારશક્તિનુંજ એક અંગ છે. શરીરની અંદર જ્ઞાનરહિત ચાલતી પ્રતિક્રિયાઓનો પણ એમાંજ સમાવેશ થાય છે.

એના કરતાં વધારે ઉચ્ચ શ્રેણીની એક બીજી ચિત્તવૃત્તિ છે, જેને જ્ઞાનપૂર્વકની વૃત્તિ કહે છે. આપણે વિચાર કરીએ, તુલના કરીએ, કાર્યકારણ શોધી કાઢીએ અને દરેક બાબતનું બધી બાજુએથી અવલોકન કરીને વિચાર કરીએ, તેટલાથીજ કાંઇ સમગ્ર વિચારશક્તિ પર્યાપ્ત થતી નથી. વિચારશક્તિનો પ્રદેશ આથી પણ વધારે વિસ્તીર્ણ છે તર્કશક્તિ અને તુલનાશક્તિની સીમા કેટલી સાંકડી છે, તે તો સૌ જાણે છે. એ શક્તિઓ તો અમુક હદ સુધીજ કામ કરી શકે છે અને ત્યાં જઇને તે અટકી પડે છે. સૃષ્ટિના અનંતત્વનો વિચાર કરવા જતાં આપણી સ્થૂળ બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર કેટલું સાંકડું છે, તે તરતજ સમજાઇ જશે. તે ઘણુંજ સાંકડું હોવા છતાં કોઇ કોઇ વાર એવો પણ અનુભવ થાય છે કે, જે કેટલાક આપણી બુદ્ધિની સીમાની બહારના વિચારો પણ સૂર્યમંડળમાં એકાએક ધસી આવતા ધૂમકેતુની માફક બુદ્ધિના તે સાંકડા પ્રદેશમાં ધસી આવે છે. તે બુદ્ધિની બહારના પ્રદેશમાંથી આવે છે એ વાત નિર્વિવાદ છે અને બુદ્ધિ તેની મુકરર

કરેલી સીમા ઓળંગી શકતી નથી, એ પણ તેટલુંજ નિર્વિવાદ છે. આ પ્રમાણે આ સાંકડા પ્રદેશની અંદર જે વિચારો પ્રવેશ કરે છે, તેનાં કારણો પણ બુદ્ધિ શોધી શકતી નથી; પરંતુ એ પ્રાપ્ત બુદ્ધિ (પ્રાપ્ત લૌકિક નિશ્ચયો)ના કરતાં પણ અંતઃકરણનો પ્રદેશ વિશેષ વિસ્તીર્ણ છે. તેથી કરીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી, ત્યાં પણ અંતઃકરણ જઈ શકે છે. એ પ્રદેશ તે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યનો પ્રદેશ કહેવાય છે. અંતઃકરણની પૂર્ણ એકાગ્ર અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા જેને સમાધિ કહે છે, તે સિદ્ધ થાય છે, ત્યારે અંતઃકરણ બુદ્ધિના પ્રદેશથી બહુજ આગળ નીકળી ગયેલું હોય છે અને જે વિષયો "સહજાતજ્ઞાન" થી અને બુદ્ધિથી અગમ્ય છે તેને તે અનુભવી શકે છે. શરીરની અંદર કામ કરતી અત્યંત સૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે વાસ્તવમાં પ્રાણનીજ જુદીજુદી અવસ્થાઓ છે, તેની યોગ્ય રીતે પરિચાલના કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થતાં તેઓ અંતઃકરણના ઉપર વિશેષરૂપે કાર્ય કરે છે અને તેને વધારે ઉચ્ચતર અવસ્થામાં એટલે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણચૈતન્યની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરાવી દે છે; એટલે ત્યાં રહીને તે પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

બાહ્યજગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં, સર્વ સ્થળે તથા સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં તે તે સ્થળો તથા સ્થિતિઓરૂપે એકજ અખંડ વસ્તુ રહેલી છે. અર્થાત્ આખી જડસૃષ્ટિ એજ વસ્તુની બનેલી છે; અથવા તો એ એકજ પદાર્થ નાના પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરી રહ્યો છે. વાસ્તવિક રીતે તમે અને સૂર્ય બેઉ એકજ છો. તેની અને તમારી વચ્ચે વાસ્તવમાં કશોજ ભેદ નથી. કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિકને પૂછશો તો તે પણ તમને એમજ કહેશે કે, બે વસ્તુઓની વચ્ચે જે ભેદ આપણે કલ્પીએ છીએ, તે માત્ર કહેવાનોજ છે. આ મેજ અને હું એ બેઉની વચ્ચે વસ્તુતઃ કશુંજ

જુદાપણું નથી. અનંત જડપદાર્થરાશિનું જ મેજ પણ એક બિંદુ છે અને હું પણ એક બિંદુ છું. પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ તે અનંત જડપદાર્થોના સમુદ્રનું એક વમળ છે. નદી કે સમુદ્રનાં વહેતાં પાણીમાં વારંવાર જે વમળ અથવા ભમરા થયાજ કરે છે, તેઓ હમેશાં એકના એક હોતા નથી. ધારો કે, એક વિશાળ નદી છે, તેમાં હજારો વમળ થયા કરે છે. દરેક પળે પ્રત્યેક વમળમાં નવુંજ પાણી આવતું હોય છે, પળવાર તે તેમાં ઘૂમે છે અને પાછું આગળ વહી જાય છે અને તેની જગ્યાએ પેલા વમળમાં નવું પાણી દાખલ થાય છે; આમ છતાં વમળ તો તેનું તેજ હોય એમ દેખાય છે. તેવીજ રીતે સમગ્ર વિશ્વ મુકરર કરેલા ક્રમ પ્રમાણે પરિવર્તન પામતા જડપદાર્થના અનંત સમુદ્રતુલ્ય છે. આપણે તેમજ તમામ દૃશ્યસ્વરૂપો તેના નાના નાના વમળને ઠેકાણે છીએ. જડપદાર્થનો અમુક સમૂહ એક વમળમાં એટલે એક મનુષ્યદેહમાં દાખલ થાય છે; ત્યાં અમુક કાળ રહે છે; ત્યાં થોડાં વર્ષ રહી કોઈ બીજા વમળમાં પ્રવેશ કરે છે; તેમ કરતાં તેની આકૃતિ બદલાય છે અને તે અમુક શરીરનું રૂપ ધારણ કરે છે; વળી કેટલાંક વર્ષ પછી તે કોઇ ત્રીજાજ પદાર્થરૂપી વમળમાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રમાણે ક્રમવાર પરિવર્તન ચાલ્યુંજ આવે છે. કોઇ વસ્તુ સ્થિર તો છેજ નહિ. આ મારૂં શરીર અને આ તમારૂં શરીર એમ માનવા જેવું વાસ્તવમાં કાંઇ છેજ નહિ. માત્ર સત્ય વસ્તુ તો એક અખંડ પદાર્થનો જે અનંત ભંડાર જુદાંજુદાં નામરૂપોમાં જગતમાં સચરાચર પથરાઇ રહ્યો છે, તેજ છે. તેના એક બિંદુને આપણે ચંદ્ર કહીએ છીએ; બીજા બિંદુને સૂર્ય કહીએ છીએ. કોઇ બિંદુ મનુષ્ય કહેવાય છે, તો કોઇ બિંદુ પૃથ્વી કહેવાય છે. કોઈ બિંદુ વનસ્પતિ તો કોઈ ખનિજ પદાર્થરૂપે દેખાય છે. આમાંની કોઇ પણ વસ્તુ હમેશાં એકરૂપે રહેતી નથી.

બધાંની સ્થિતિમાં, નામમાં અને આકૃતિમાં પરિવર્તન થયાજ કરે છે. કોઇ વાર તે પદાર્થરાશિ સ્થૂળતાને પામે છે તો કોઈ વાર સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણામ પામે છે. સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં પણ બાહ્ય-સૃષ્ટિની માફકજ નિરંતર પરિવર્તન થયા કરે છે. જગતની તમામ વસ્તુઓ આકાશ (ઇથર) માંથી પેદા થયેલી છે, એટલે આપણે એ "ઇથર"–આકાશનેજ જડપદાર્થના પ્રતિનિધિરૂપ માની લઇએ. પ્રાણની અત્યંત સૂક્ષ્મ આંદોલનયુક્ત અવસ્થામાં એજ આકાશ અથવા "ઇથર" મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે; એટલે મન પણ સ્થૂળજગતની પેઠે એક અખંડ પદાર્થરાશિમાંનોજ એક પદાર્થ છે આકાશનાં જે આંદોલનો મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે, જડ નેત્રો તેમને જોવા સમર્થ નથી. પવન એકદમ પડી ગયો હોય એવે વખતે આપણે એકાદ તળાવને કાંઠે ઊભા રહીને જોઇશું, તો આપણને પાણી તદ્દન સ્થિર દેખાશે; કેમકે તેની અંદર ચાલી રહેલા સૂક્ષ્મતર તરંગોને આપણી દૃષ્ટિ જોઈ શકતી નથી. આપણને તળાવનું પાણી તરંગ રહિત દેખાય છે તે ખરૂં; પણ ખરી રીતે તેમાં હજારો સૂક્ષ્મ તરંગો ઊપજ્યાજ કરે છે. આકાશતત્ત્વમાં જે સૂક્ષ્મ આંદોલનો નિરંતર કંપી રહે છે, તેને જોઇ શકાય એવી દિવ્યદૃષ્ટિ કોઈ પ્રાપ્ત કરે, તો તેને પ્રત્યક્ષ જણાઇ રહે કે, જગતના તમામ પદાર્થો કેવળ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર છે. તેમાં સ્થૂળતા જેવું કાંઇ છેજ નહિ. જગતમાં આપણે જે જે પદાર્થો જોઇએ છીએ તેમાં તેમની કંપમય સ્થિતિથી ઉત્પન્ન થતી આકૃતિજ માત્ર જોઈએ છીએ. દાખલા તરીકે કોઇ માણસ એકાદ સોટીને એક છેડેથી સળગાવીને તેને જોરથી વીંઝે, તો જોનારને સોટીનું અસલ સ્વરૂપ નહિ દેખાય, પણ પ્રકાશનું એક કુંડાળું દેખાશે. એવુંજ અખિલ વિશ્વના તમામ પદાર્થોનું દેખાવું સમજવું. આપણને

વસ્તુની સ્થૂળતા અને આકૃતિનો આભાસ થાય છે, તે તેની કંપનમય સ્થિતિને લઇને જે આકૃતિ બને છે તેજ હોય છે. કેટલીક ઔષધિઓની અસરથી બેશુદ્ધ થયા વગર ઇંદ્રિયાતીત ભૂમિકામાં અમુક કાળપર્યંત ગતિ કરી શકાય છે. એવી અવસ્થામાં સૂક્ષ્મ આંદોલનોનો સ્પષ્ટ અનુભવ મળે છે. તમારામાંના ઘણાને સર હંફ્રી ડેવીએ કરેલા વિખ્યાત પ્રયોગની વાત યાદ હશે. એ રસાયનશાસ્ત્રી કોલસાની ખાણોમાં સળગી ઊઠે એવા વાયુથી થતા અકસ્માતો અટકાવવાને માટે પ્રયોગો કરી રહ્યો હતો. એક વેળા તે સંપ્રયોગ વ્યાખ્યાન આપતો હતો, તે દરમ્યાન "લાફિંગ ગેસ"—હાસ્યજનક વાયુની અસરથી તે એકદમ નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં થોડી વાર સુધી પડ્યો રહ્યો. એ સ્થિતિમાંથી જાગૃત થતાંજ તેણે કહ્યું કે, "આખું જગત કલ્પનાની જાળ છે અને એ કલ્પનાનાંજ અનેક વ્યક્તસ્વરૂપો દૃષ્ટિએ પડે છે." આવો અનુભવ થવાનું કારણ એ હતું કે, પેલા વાયુની અસરથી જગતનાં સ્થૂળ આંદોલનો તેનાથી ગ્રહણ થઈ શકયાં નહિ, તેથી સ્થૂળ પદાર્થો તેની નજર આગળથી અદશ્ય થઇ ગયા. પોતાની આસપાસ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર જોઈ શકતો હતો, તેથી કરીને તેને સમસ્ત વિશ્વ વિચાર અને કલ્પનાની સમષ્ટિરૂપજ દેખાયું. વિચારના સમુદ્રરૂપ જગતમાં દરેક પદાર્થ જાણે વિચારનો સૂક્ષ્મ વમળજ હોય, એવો તેને અનુભવ થયો.

જેમ જડસૃષ્ટિ એક અખંડ પદાર્થથી પરિવ્યાપ્ત થયેલી છે, તેવીજ રીતે સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ પણ એક અખંડ પદાર્થથી વ્યાપ્ત છે, એ તમનેહવે સમજાઈ ગયું હશે. એજ પ્રમાણે જ્યારે આપણે સ્થૂળસૃષ્ટિ અને સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ બેઉના પ્રદેશની પેલી પાર પહોંચીએ છીએ, ત્યારે પણ એમજ સમજાય છે કે, ત્યાં પણ એક અખંડ આત્મતત્ત્વ સિવાય બીજું કાંઇ છેજ નહિ.

આ સત્યની સામે શંકા લાવી શકાય એમ છેજ નહિ. વર્તમાન સમયના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે પણ એજ સત્યનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. પદાર્થવિજ્ઞાને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે, જગતની તમામ શક્તિઓનો કુલ સરવાળો હમેશાં એકનો એકજ રહે છે. વળી એમ પણ સિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે કે, શકિતસમૂહ બે પ્રકારનાં રૂપ ધારણ કરે છે. કોઈ વાર તે અવ્યકત અવસ્થામાં રહે છે, તો કોઇ વાર વ્યક્ત થઇ વિવિધ શક્તિરૂપે પ્રકટ થાય છે. એ પ્રમાણે અનંતકાળ પર્યંત કોઈ વાર વ્યક્ત તો કોઇ વાર અવ્યક્ત ભાવ ધારણ કર્યાજ કરે છે. આ શકિતરૂપી પ્રાણનો સંયમ કરવો એનુંજ નામ પ્રાણાયામ.

મનુષ્યના શરીરમાં વ્યાપી રહેલો પ્રાણ ફેફસાંની નિરંતર ચાલુ રહેતી ગતિમાં બહુજ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે જણાય છે. ખરેખરો પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર પણ લક્ષ આપવું પડે છે. એ ક્રિયાદ્વારાજ પ્રાણશકિત મનુષ્યદેહને ટકાવી રાખે છે. જો શ્વાસોચ્છ્વાસ અર્થાત્ ફેફસાંની ગતિ બંધ થાય, તો શરીરની બીજી ક્રિયાઓ થોડીજ વારમાં આપોઆપ બંધ પડી જાય છે; પરંતુ એવા પણ કેટલાક માણસો જોવામાં આવે છે કે, જેઓ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બંધ કર્યા પછી પણ જીવતા રહી શકે છે. અભ્યાસ વડે એવું સામર્થ્ય પણ મેળવી શકાય છે. એથી આગળ વધીને કહું તો એવા પણ કોઇ કોઈ યોગીઓ છે કે જેઓ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા અટકાવીને, જમીનમાં દટાઇને પડ્યા રહે; તોપણ પાછા ખોદી કાઢો ત્યારે જીવતાને જીવતાજ! પરંતુ સાધારણ માણસોને માટે તો એમ કહી શકાય કે, શરીરની તમામ હિલચાલોમાં શ્વસનક્રિયાજ મુખ્ય છે, સૂક્ષ્મ શક્તિના મૂળ સુધી પહોંચી જવા માટે આ સ્થળ શક્તિની પણ મદદ લેવી પડે છે; અને એમ કરતાંજ સૂક્ષ્મથી પણ

સૂક્ષ્મ શક્તિઓની ચાવી હાથ લાગે છે; અને અંતમાં આપણું પરમ લક્ષ્ય જે આત્મા છે, ત્યાંસુધી આપણે ગતિ કરી શકીએ છીએ. શરીરની અંદરની અનેક ગતિઓમાં ફેફ્સાંની હિલચાલ ઘણીજ સહજ અને પ્રત્યક્ષ છે. જેમ ચાલકચક્ર એન્જિનને ગતિમાં મૂકે છે, તેવીજ રીતે ફેફ્સાંની ગતિ શરીરની સર્વ ક્રિયાઓને ગતિ આપે છે એ ગતિની સાથે શ્વાસનો સંબંધ ઘણો નિકટનો છે શ્વાસપ્રશ્વાસથી એ ગતિ ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ ફેફ્સાંની હિલચાલ થવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ ચાલુ થાય છે. ફેફ્સાં ફૂલે છે એટલે બંબામાં જેમ પાણી ચડે તેમ તેમાં વાયુ ભરાય છે અને તે દબાય એટલે પાછો વાયુ નીકળી જાય છે. ફેફ્સાંની આ ગતિનો ઉત્પાદક પ્રાણ છે. એ ઉપરથી સમજાશે કે, પ્રાણાયામનો શ્વસનક્રિયા સાથે સંબંધ છે. પ્રાણાયામ એટલે શ્વસનક્રિયાનું નિયમન નહિ, પણ જે શક્તિ વડે ફેફ્સાંની આકુંચન અને સંકુચન ગતિ ચાલુ થાય છે, તે મૂળ ગતિનું નિયમન, એવો પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ છે જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે ફેફ્સાંની સાથે સંબંધ ધરાવતી માંસપેશીઓને પણ એ ગતિ મળે છે અને તેથી તેમનું હલનચલન થાય છે. એ શક્તિ શરીરમાં રહેલા પ્રાણમાંથી ઉદ્ભવે છે; માટે જો પ્રાણ આપણા કાબૂમાં આવે, તો ધીમે ધીમે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયા અને દરેક સ્નાયુ આપણા કાબૂમાં આવી જાય. પોતાના શરીરની દરેક માંસપેશીને પોતાની મરજી મુજબ હલાવી ચલાવી શકે એવા માણસો મેં જાતે જોયા છે. એમાં કશુંયે આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. જ્યારે હું મારા શરીરની અમુક માંસપેશીને મરજી પ્રમાણે હલાવી શકું છું, ત્યારે બધી માંસપેશીને કેમ ન હલાવી શકું? દરેક માંસપેશી અને દરેક નાડી મારો હુકમ કેમ ન માને? એનું કારણ એજ કે. હું મારૂં સ્વામીત્વ ગુમાવી બેઠો છું. એથી કરીને કેટલાક સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુ પોતાની મરજી

મુજબ કારભાર કરતા થઇ ગયા છે. હું મારી મરજી પ્રમાણે મારો કાન હલાવી શકતો નથી, કારણકે કાનના સ્નાયુઓ ઉપરથી મારો અધિકાર મેં ખોયો છે; પણ પશુઓ તેમના કાનને મરજીમાં આવે તેમ હલાવી શકે છે. આપણે મનુષ્યજાતિએ તે સ્નાયુઓનો અત્યંત લાંબા કાળથી ઉપયોગ છોડી દીધો, તેથી કરીને એટલી શક્તિનો ક્ષય થઇ ગયો.

વળી જે ક્રિયાશક્તિ આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ અથવા અવ્યક્ત સ્થિતિમાં આવી પડી છે, તે શક્તિને પાછા આપણે પ્રકટ કરી શકીએ તેમ છીએ. એને માટે માત્ર કુશળતાપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાની જરૂર છે. એમ કર્યાથી આપણા શરીરની અંદરની અનેક ક્રિયાઓ જે અત્યારે આપણા કાબૂમાં નથી, તે ફરીથી આપણી ઇચ્છાને અધીન થઈ રહે એ સંભવિત છે; સંભવિત છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવુંજ જોઈએ, એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય. આ રીતે વિચાર કરતાં સમજાશે કે, શરીરના પ્રત્યેક સ્નાયુને અને પ્રત્યેક નાડીને આપણે તાબે કરી શકીએ છીએ. આ બધું કામ યોગી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કરે છે. તમારામાંના કેટલાકે યોગશાસ્ત્રના અંગ્રેજી અનુવાદ વાંચ્યા હશે, તેમને યાદજ હશે કે, "શ્વાસ લેતી વખતે આખા શરીરને પ્રાણથી ભરી દો" એવો તેમાં ઉપદેશ આપેલો છે. અંગ્રેજી અનુવાદકે એમાં "પ્રાણ" શબ્દનો અર્થ "શ્વાસ" એવો કરેલો છે. આ ઉપરથી તમને સ્વાભાવિક રીતે સંદેહ ઉત્પન્ન થશે કે, આખા શરીરને વળી શ્વાસ વડે કેવી રીતે ભરી શકાય? ખરૂં જોતાં એમાં અનુવાદકનો દોષ છે. શરીરનો દરેક ભાગ પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિથી ભરી શકાય છે અને તમે તેમ કરી શકો એટલે તમારા શરીર ઉપર તમારો અધિકાર આવી ગયોજ જાણવો. તમારા પોતાના

શરીર ઉપરજ નહિ, પણ જગતમાં જેટલા પ્રકારનાં શરીર છે તે સર્વના ઉપર તમારી સત્તા જામી જશે. દેહના તમામ વ્યાધિ, તમામ દુઃખો તમારા એક સંકલ્પથી હઠાવી શકશો; એટલુંજ નહિ પણ તમારા મનોબળથી અન્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ, વ્યાધિ વગેરેનું નિવારણ કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં પ્રકટી નીકળશે. જગતમાં જે કાંઇ સારૂંનરસું છે તે બધું એ સાંસર્ગિક છે. જેવી રીતે ઊંચી સપાટી પર આવેલા પાણીના સમૂહનું નીચી સપાટી પર આવેલા જળસમૂહ સાથે જોડાણ થતાં પહેલામાંથી બીજામાં જળનું વહન થવા માંડે છે; જેમ ઓછીવત્તી ઉષ્ણતાવાળા બે પદાર્થો સમાગમમાં આવતાં બેઉ ગરમી સરખી થતાં સુધી વધારે ઉષ્ણ પદાર્થમાંની ગરમી થોડા ઉષ્ણ પદાર્થમાં દાખલ થાય છે; તેજ નિયમ માનવસૃષ્ટિને પણ લાગુ પડે છે. જેટલે અંશે તમારૂં શરીર પ્રાણશક્તિનાં આંદોલનથી કંપી રહ્યું હોય, તેટલે અંશે તમારા શરીરની સાથે સમાગમમાં આવતા બીજાના શરીરને પણ તમે કંપાવી શકશો. જો તમે બળવાન અને સ્વસ્થ હો તો તમારી સાથે સમાગમમાં આવનારાઓને પણ ધીમે ધીમે તમારા ઓજસની અસર થશે અને તે પણ તમારા જેવીજ સ્થિતિમાં આવવા લાગશે. એથી ઊલટું જો તમે નિર્બળ, નિર્માલ્ય જેવા અને માંદા હો તો તમારી સાથે લાંબો વખત રહેનાર વ્યક્તિ જો સાવધ નહિ રહે, તમારા શરીરમાંથી ઝરતાં પ્રાણનાં મંદ આંદોલનોથી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કળા જો તે નહિ જાણતો હોય, તો તે પણ થોડાજ વખતમાં તમારાજ જેવો માંદો અને દુર્બળ થઇ જવાનો. એક માણસ જ્યારે ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કેવળ મનોબળથીજ બીજાનો વ્યાધિ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરના સ્વાસ્થ્યનો બીજાના શરીરમાં

સંચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનવસમાજની છેક શરૂઆતની સ્થિતિમાં રોગ મટાડવાની આજ પદ્ધતિ ચાલતી હતી. ઘણી વાર આપણે અજાણપણેજ એકબીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી દઇએ છીએ. કોઈ ઘણોજ બળવાન માણસ એકાદ નિર્બળ માણસની સાથેનો સાથે રહે, તો પેલો નિર્બળ માણસ કેટલેક અંશે બળવાન બનતોજ ચાલવાનો.

પોતાના બળનો અને આરોગ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાની ક્રિયા બે રીતે થઇ શકે છે. એક તો ઇરાદાપૂર્વક અને બીજી અજાણપણે જ્યારે આ ક્રિયા ઇરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે છે. ત્યારે તેનું પરિણામ વધારે ત્વરાથી અને ઉત્તમ પ્રકારનું આવે છે. આવી જાતની ચિકિત્સાનો એક બીજો પણ પ્રકાર છે. તેમાં ચિકિત્સક પોતે ઝાઝો બળવાન અને તંદુરસ્ત ન હોય, તોપણ તે બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી શકે છે. જ્યાં જ્યાં તમે આવા પ્રયોગ જુઓ ત્યાં ત્યાં તમારે સમજીજ લેવું કે, જે એવી રીતે આરોગ્યનો સંચાર કરે છે, તેણે કેટલાક પ્રમાણમાં પ્રાણ ઉપર કાબૂ મેળવ્યોજ હોવો જોઇએ. તે થોડા વખતને માટે પોતાના પ્રાણમાં એક પ્રકારની વિશેષ ગતિ ઉત્પન્ન કરીને તેનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરી શકે છે.

ઘણી વાર ચિકિત્સક અને રોગી બેઉ એકબીજાથી દૂર રહેતા હોય, તોપણ આ કાર્ય થઈ શકે છે; પણ ખરૂં જોતાં તેમની વચ્ચે કશું અંતર છેજ નહિ. "દૂર" શબ્દનો ખરો અર્થ જો સંબંધ-રહિતપણું એવો કરીએ, તો સર્વત્ર એક અખંડ પદાર્થરાશિથી અવિચ્છિન્ન રીતે ભરેલા આ જગતમાં દૂર જેવું કાંઇ છેજ નહિ. બેઉ વચ્ચે લાખો યોજનનું અંતર હોય, તોપણ જ્યાંસુધી સંબંધ તૂટ્યો નથી ત્યાંસુધી તે અંતરનો કશો હિસાબ નથી. વીજળીના તારનો સંદેશો જો એક માઈલ જઇ શકે તો દસહજાર

માઈલ જવાને પણ શી હરકત છે? માત્ર બેઉ જગ્યાને જોડનાર તાર અખંડ હોવો જોઈએ. તમે પણ આ જગતરૂપી વિશાળ સમુદ્રમાંના એક બિંદુરૂપ છો અને સૂર્ય પણ તેવુંજ એક બિંદુ છે. બેઉની વચ્ચે પદાર્થોનો અખંડ સમુદ્ર પડેલો છે, તો પછી અંતર કેવું? નદીના એક ભાગનો બીજા ભાગની સાથેનો સબંધ જેમ અખંડ છે, તેમ જગતના દરેક પદાર્થનું સમજવું. આમ હોવાથી પ્રાણની શક્તિ એક સ્થાનથી બીજે સ્થાન કેમ ન પ્રેરી શકાય? આની સામે કોઈનાથી કશી દલીલ કરી શકાય એમ નથી. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની ક્રિયા વિષે તમે જે હકીકત સાંભળો છો તે પૂરેપૂરી સાચી છે. પ્રાણની શક્તિને ઘણે દૂર સુધી પ્રેરી શકાય છે; માત્ર પ્રેરનારમાં તેટલું બળ જોઈએ. પણ એક વાત ભૂલશો નહિ. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની વાતોમાં સેંકડે એક ટકા જેટલીજ વાતો સાચી હોય છે. બાકીની નવ્વાણુંમાં દગો અને ઢોંગ હોય છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાનું કામ લોકો ધારે છે તેટલું સહેલું નથી. સેંકડે એકાદ દાખલામાંજ પ્રાણની શક્તિને દૂર મોકલવાની ક્રિયા કદાચ થઈ હોય. બાકીના ઘણાખરા દાખલામાં તો એવું બને છે કે ચિકિત્સકો દરદીઓનાં શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે રહેલી સ્વાસ્થ્યસંચારક-શક્તિનોજ લાભ લઈને જશ ખાટી જાય છે. રોગી માત્ર આરામ લે અને કોઈ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર તેને ઓસડિયાં પાઈને હેરાન ન કરે, તો તે ઘણી વાર સ્વાભાવિક રીતેજ સાજો થઈ જાય છે. કુદરતે શરીરમાં એવી શક્તિ મૂકેલી છે. એ શક્તિને મદદ કરવી અને તેના માર્ગમાં જો કોઈ અડચણ આવેલી હોય તો તે અડચણને આરામ વડે કે બીજા કોઈ દવા વગરના અથવા દવાવાળા ઉપાયવડે દૂર કરવી એટલુંજ માત્ર શાણા વૈદ્ય કે ડૉક્ટરનું કામ છે. ધારો કે, કોઈ ગામમાં વિષૂચિકા (કોગળિયું) નો રોગ ફેલાયો, ડાક્ટરે દવા આપવા માંડી, પણ તેની દવા ઘણી

વાર એવી વિચિત્ર હોય છે કે રોગીના શરીરની કુદરતી શક્તિ તેનાથી દબાઇ જાય છે. પછી એક હોમિયોપેથિક ચિકિત્સક આવ્યો. તેણે પોતાની એકાદ દવા અત્યંત અલ્પ પ્રમાણમાં આપી અને ડોક્ટરના કરતાં વધારે દરદીઓને સારા કર્યા; કારણકે તેણે રોગીની કુદરતી શક્તિનો અવરોધ કર્યો નહિ; ઊલટું તેને તેનું કામ કરવા દીધું. વળી શ્રદ્ધાના બળથી ચિકિત્સા કરનાર એથી વધારે રોગીને સાજા કરી શકે; કારણકે તે પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી અથવા તો દરદીને જ્ઞાન અને ઉત્સાહ આપીને તેની પ્રાણશક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે અને પછી બાકીનું કામ એ શક્તિ પોતેજ કરી લે છે.

પરંતુ શ્રદ્ધાના બળથી વ્યાધિ મટાડનારાઓ હમેશાં એક જાતની ભૂલ કરતા આવ્યા છે. તેઓ એમ સમજે છે કે, કેવળ શ્રદ્ધાથીજ લોકો સાજા થઈ જાય છે; પણ તેમ નથી. વાસ્તવમાં એકલી શ્રદ્ધાથીજ કાંઇ બધું કાર્ય થઈ શકતું નથી. એવા પણ કેટલાક રોગ છે કે, જેની ખરાબમાં ખરાબ અસર રોગી ઉપર એ થાય છે કે મને રોગ થયો છે, એ વાત તે માનતોજ નથી—સમજતોજ નથી. "હું રોગમુક્ત છું" એવી શ્રદ્ધાપૂર્વકની ભાવનાથીજ બધા રોગ મટતા હોય તો આવા યોગી આપોઆપ સાજા થવા જોઇએ. ખરૂં જોતાં રોગને મટાડનાર તો પ્રાણની શક્તિજ છે. શ્રદ્ધા તો તેને માત્ર મદદ કરે છે. જેણે પ્રાણનો જય કર્યો હોય એવો પવિત્ર પુરુષ પોતાના શરીરના પ્રાણને અમુક વેગથી કંપાયમાન કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી તે આંદોલનો બીજાના શરીરમાં દાખલ કરીને તેના શરીરના પ્રાણને પોતાના જેવીજ સ્થિતિમાં લાવી દે છે. આપણા રોજના બનાવોમાંથી પણ આ બાબતની સાબિતી મળી જાય છે.

હું તમારી આગળ ભાષણ આપું છું ત્યારે શું કરૂં છું? હું

મારા મનની અંદર અમુક પ્રકારનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્ન કરૂં છું અને એ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલે અંશે હું સફળ થયો હોઉં છું, તેટલે અંશે હું મારા વ્યાખ્યાનને અસરકારક કરી શકું છું. તમે સૌ અનુભવથી જાણો છો કે, જે દહાડે હું ઉત્સાહથી ભરપૂર હોઉં છું તે દહાડે મારા ભાષણમાં તમને ખૂબ રસ પડે છે અને જે દહાડે મારો ઉત્સાહ મંદ હોય છે, તે દહાડે તમને તેટલો રસ પડતો નથી. જેઓ અદ્ભુત શકિતનો સંચાર કરીને માનવસમાજને ઘણી ઉન્નત સ્થિતિએ દોરી જાય છે, એવા પ્રતિભાવાન યુગપ્રવર્તકો પોતાના પ્રાણમાં એવાં ઊંચાં અને સૂક્ષ્મ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને પ્રાણનો વેગ એટલો તો બળથી પ્રેરી શકે છે કે બીજા માણસોનાં મન ઉપર તેની જબ્બર અસર થાય છે. હજારો મનુષ્યોનાં હૃદય તેમના તરફ આકર્ષાય છે અને લાખોકરોડો મનુષ્યો તેમના વિચાર ગ્રહણ કરી લે છે. દુનિયામાં જેટલા જેટલા મહાપુરુષો થઇ ગયા છે તે બધાએ કોઇ પણ રીતે પ્રાણશકિત ઉપર અસાધારણ કાબૂ મેળવેલો હોય છે અને એ શકિતના બળથી તેમણે અલૌકિક માનસિક શકિત પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તેઓ પોતાના પ્રાણસમૂહમાંથી અત્યંત ઊંચા પ્રકારનાં કંપન ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને તેના પ્રતાપથી આખા જગત ઉપર તેમનો પ્રભાવ પડે છે. ધર્મના પ્રદેશમાં અથવા બીજા કોઇ પણ પ્રકારના કાર્યપ્રદેશમાં જ્યારે જ્યારે એક મહાસમર્થ વ્યકિતને જનસમૂહ ઉપર પ્રભાવ પાડતી જુઓ, ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે, એ શકિત પ્રાણના સંયમમાંથીજ ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ રહસ્ય તેઓના જાણવામાં હોય યા ન હોય, તોપણ તેમના અસાધારણ સામર્થ્યનો આ સિવાય બીજો ખુલાસો બુદ્ધિપૂર્વક આપી શકાય એમ નથી. એ પ્રાણ તમારા શરીરમાં કોઇ ઠેકાણે વધી પડે છે તો કોઇ ઠેકાણે જોઇએ તે

કરતાં ઓછો થઈ જાય છે. આવી રીતે પ્રાણની ન્યૂનાધિકતા થવી તેનું નામ વ્યાધિ. પ્રાણનું પ્રમાણ જે ઠેકાણે વધી પડયું હોય ત્યાંથી કમી કરી નાખવું અને જ્યાં કમી થઇ ગયું હોય ત્યાં પ્રાણનો સંચાર કરવો. આટલું જો કોઇ કરી શકે, તો વ્યાધિનું નિવારણ આપોઆપ થઇ જાય. કયે ઠેકાણે પ્રાણ વધારે છે અને કયાં પ્રાણ ઓછો છે તે જાણી લેવું, એ પણ પ્રાણાયામની ક્રિયાનું એક અંગ છે. અભ્યાસથી ગ્રહણશકિત એવી સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે કે પગના અંગૂઠામાં કે આંગળીમાં જોઇએ તે કરતાં પ્રાણ કમી થઈ ગયો હોય તો તે પણ મન જાણી જાય છે અને તે ઠેકાણે પ્રાણનું વહન કરાવવાની તેનામાં શકિત આવી જાય છે. પ્રાણાયામની અંદર આવી આવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. એ બધી ક્રિયાઓ તમે ધીમે ધીમે ક્રમવાર શીખી શકશો. આગળ ઉપર તમને સમજાઈ જશે કે, જુદી શકિતઓરૂપે વ્યકત થતા પ્રાણનો સંયમ કરવો અને તેનો જુદીજુદી ભૂમિકાઓમાં ઉપયોગ કરવો એ રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. દેહની તમામ શકિતઓને એકાગ્ર કરવાથી શરીરમાંના પ્રાણ ઉપર જય મેળવાય છે, જ્યારે કોઇ માણસ ધ્યાનસ્થ થાય છે ત્યારે પણ તે પ્રાણને એકાગ્ર કરે છે.

મહાસાગર તરફ દૃષ્ટિપાત કરશો તો તમે જોઇ શકશો કે, તેમાં પર્વત જેવા ઊંચા અને પહોળા તરંગ કોઇ કોઇ વાર ઉત્પન્ન થાય છે; વળી કોઇ ઠેકાણે તેથી નાના તરંગો, કોઇ ઠેકાણે તેનાથીયે નાના તરંગો અને છેક નાના નાના પરપોટા પણ તેમાં પેદા થતા જોવામાં આવે છે; પણ એ સૌની પાછળ તેમના મૂળ આધારરૂપ અનંત મહાસાગર આવેલો છે એ મહાસાગરની સાથે નાનોસરખો પરપોટો તેમજ પર્વત જેવડો મોટો તરંગ બંને એકસરખી રીતે જોડાયેલા છે. એવીજ રીતે સંસારમાં વિવિધ

પ્રકારના સામર્થ્યવાળાં માણસો જોવામાં આવે છે. કોઈ મહાસાગરના પર્વત જેવા મહામોજાની માફક સામર્થ્યવાન છે, તો કોઈ ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવી સામાન્ય વ્યક્તિઓ છે; પણ સૌના અસ્તિત્વનો આધાર તેઓ જેની સાથે સંબંધ રાખે છે, તે શક્તિના વિશાળ સમુદ્રની સાથે છે. એ મહાશક્તિની સાથે જીવમાત્ર જન્મથીજ જોડાયેલા છે. જ્યાં જ્યાં જીવનશક્તિનો પ્રકાશ છે, ત્યાં ત્યાં તેની પાછળ અનંતશક્તિનો ભંડાર રહેલોજ છે અને તેમાંથીજ એ શક્તિનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે એમ સમજવું. પ્રાણીમાત્ર એ શક્તિના વહનને માટે નાનીમોટી નીકોને ઠેકાણે છે. ખેતરોમાં પાણી વાળવા માટે નીકો કરેલી હોય છે તેમાં કોઈ નાની તો કોઈ મોટી હોય છે; પણ તે બધામાં પાણી તો એકજ જળાશયમાંથી ચાલ્યું આવે છે. એવુંજ આ અનંત પ્રાણશક્તિનું પણ સમજવું. ચોમાસામાં કોઈ કોઈ ભેજવાળી જગ્યાએ એક ક્ષુદ્ર વનસ્પતિ ઊગે છે. જગતમાં વ્યાપી રહેલા અનંત ચૈતન્યસાગરનો આ એક અત્યંત ક્ષુદ્ર પરપોટો છે તે એટલો સૂક્ષ્મ છે કે સૂક્ષ્મદર્શકની મદદ વગર જોઈ પણ શકાય નહિ; પણ ક્રમે ક્રમે ઉપરોક્ત શક્તિના ભંડારમાંથી તે ચૈતન્યનું શોષણ કરે છે અને ઘણે કાળે પશુનું રૂપ પણ ધારણ કરે છે. ત્યાર પછી ઉન્નતિક્રમનાં પગથિયાં ચડતાં ચડતાં તે પશુમાંથી મનુષ્ય અને મનુષ્યમાંથી દેવની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતનું કામ એટલી ધીમી ગતિથી ચાલે છે કે, વનસ્પતિમાથી દેવની કોટિએ પહોંચતાં કરોડો-અબજો વર્ષો વ્યતીત થઈ જાય છે.

પરંતુ આપણે તો મનુષ્યદશાએ પહોંચેલા છીએ. આપણે શા માટે એટલો બધો વખત ગાળવું જોઈએ? સાધનનો વેગ વધારીને આપણે લાખ વર્ષનું કામ થોડાંજ વર્ષમાં કેમ સિદ્ધ ન કરી શકીએ? યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, સાધારણ પ્રયત્નથી જે કામમાં

ઘણોજ લાંબો સમય લાગે છે, તેજ કામ કાર્યકારિણી શક્તિનો વેગ વધારીને બહુજ થોડા સમયમાં પણ પૂર્ણ કરી શકાય છે. સર્વવ્યાપી અખૂટ શક્તિભંડારમાંથી મનુષ્યો બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં શક્તિનું શોષણ કરતા કરતા આગળ વધે છે; પરંતુ એવી રીતે પ્રગતિ કરવાથી તો કદાચ એક મનુષ્યને ઉચ્ચ અવસ્થાએ પહોંચતાં પાંચ લાખ વર્ષ પણ લાગે અને પૂર્ણ સિદ્ધ થતાં બીજાં પણ પાંચ લાખ વર્ષ વીતી જાય! ઉન્નતિના વેગમાં વધારો કર્યાથી આ સમયને અવશ્ય ટુંકાવી શકાય છે. રીતસર સાધન કરવાથી છ વર્ષમાં તો શું, પણ છ મહિનામાં પણ સિદ્ધિ કેમ ન મળે? વિચાર કરતાં સમજાશે કે, આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે અમુક સમય તો લાગવોજ જોઇએ, એવો કોઇ નિયમ નથી. જેમકે એક એન્જિનમાં અમુક રતલ કોલસા નાખીએ તો તે કલાકે બે માઇલના વેગથી ચાલી શકે છે. તેને જો આપણે વધારે મોટું, મજબૂત બનાવી તેમાં વધારે કોલસા પૂરીએ તો વધારે ઝડપથી ચાલે. એવી રીતે આપણે પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તીવ્ર ઇચ્છાથી સખ્ત પરિશ્રમ કરીએ, તો આ જન્મમાં મુક્ત થઇ શકીએ અલબત, આખરે વહેલીમોડી તો મનુષ્યમાત્રને મુક્તિ મળવાની છેજ; પણ ત્યાંસુધી આપણે થોભવુંજ શા માટે? હાલનાજ મનુષ્યદેહમાં આપણે મુક્ત કેમ ન થવું? અનંત જ્ઞાન અને અનંત સામર્થ્યના ભોક્તા આપણે અત્યારેજ શા માટે ન થઇએ?

આત્માની ઉન્નતિનો વેગ વધારીને કેવી રીતે ઘણા થોડાજ સમયમાં મુક્તિના અધિકારી થઇ જવું, એ રાજયોગનાં મુખ્ય લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે. શક્તિના અનંત ભંડારમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ કેમ કેળવવી અને વધારવી, તથા એકેએક માણસ મુક્ત થઇ જાય ત્યાંસુધી રાહ જોયા વગર ઝપાટાબંધ કેવી રીતે આગળ ચાલ્યા જવું, એ શીખવવા માટે યોગવિદ્યાએ

ઉપાય બતાવ્યા છે મહાપુરુષો, સંતો, સિદ્ધપુરુષો, પયગંબરો એમણે શું કર્યું છે? માત્ર એકજ જન્મમાં તેઓ માનવજાતિનો આખો જીવનક્રમ પસાર કરી ગયા છે. સાધારણ મનુષ્યો કરોડો વર્ષો સુધી અનેક જન્મ ગ્રહણ કરતે કરતે જે જે અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઇ થઇને મુક્ત થાય, તે સઘળું તેઓ એકજ જન્મમાં કરીને પાર ઊતરી ગયા છે. બળદના રગશિયા ગાડામાં ન બેસતાં કોઈ માણસ વીજળીની ગાડીમાં બેસીને મહિનાઓની મુસાફરી એક કલાકમાં કરી નાખે; તેની પેઠે તેઓ સમયને પી ગયા અને એકજ જન્મમાં મુક્ત બનીને ઊભા રહ્યા. બસ; મુક્ત થવું છે. એ એકજ ઇચ્છાથી તેમનું હૃદય ધગી ઊઠયું હતું. બીજો વિચાર તેમના મનમાં પેસી શકતોજ નહિ. હૃદયના આવેગના ધક્કાથી તેઓ આગળ વધ્યેજ જતા હતા. વિશ્રામ લેવાની તેમને પરવા ન હતી. જીવનની એક પળ પણ તેમણે ફોકટ બરબાદ કરી નથી. એકાગ્રતાનો આજ અર્થ છે કે શક્તિનો સંચય કરવાની ઝડપમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરીને ઘણા વખતનું કામ થોડા વખતમાં કરી નાખવું. એ એકાગ્રતા શીખવનાર વિજ્ઞાન તેજ આપણો રાજયોગ.

કેટલાક તરફથી એક પ્રશ્ન પુછાય છે કે, પ્રાણાયામ અને પ્રેતતત્ત્વવિદ્યા (સ્પિરિચ્યુઆલિઝમ) વચ્ચે કાંઇ સંબંધ છે ખરો? એ વિદ્યા પણ પ્રાણાયામનું એક ચોક્કસ અંગ છે. પરલોકમાં વસતા આત્માઓ અસ્તિત્વ ભોગવે છે, એ વાત જો સાચી હોય અને માત્ર આપણે તેમને જોઇ શકતા નથી એટલેજ આપણી અને તેમની વચ્ચે અંતરાય હોય; તો અત્યારે, આજ ઓરડામાં, સેંકડો, હજારો આત્માઓ હાજર હોય એ ઘણુંજ બનવાજોગ છે. કદાચ આપણે તેમનાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનાં બનેલાં શરીરમાં થઇને દિવસમાં સેંકડો વાર પસાર થતા હોઇશું. તેઓ પણ કદાચ આપણને જોઈ શકતા ન હોય, અડકી શકતા ન હોય, એ પણ

માની શકાય એવું છે જેમ એક વર્તુળની અંદર બીજું વર્તુળ સમાઇ શકે, તેમ એક દુનિયાની અંદર બીજી દુનિયા આવી ગયેલી છે. એકજ ભૂમિકામાં વસનારા જીવો એકબીજાને જોઇ શકે છે. આપણે પંચેંદ્રિયયુક્ત પ્રાણીઓ છીએ અને આપણા શરીરમાંનો પ્રાણ અમુક વેગથી કંપી શકે એવા ધોરણ ઉપર આપણાં શરીર રચાયાં છે. જેમનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણાં શરીરના પ્રાણના જેટલા વેગે કંપાયમાન થતો હોય, તેમનેજ આપણે જોઇ શકીએ, પણ જેમનાં શરીરમાંનો પ્રાણ આપણા પ્રાણ કરતાં વધારે ઊંચા પ્રકારનાં આંદોલનોથી કંપાયમાન થતો હોય, તેમને આપણે નજ જોઇ શકીએ. પ્રકાશ પણ એક વિશેષ પ્રકારના આંદોલનમય આકાશનુંજ સ્વરૂપ છે. એક સેકંડમાં આકાશમાં અમુક સંખ્યાનાં આંદોલન થાય ત્યાંસુધીજ તેનો પ્રકાશ ઝીલવાની આપણાં નેત્રોમાં શક્તિ છે. તે કરતાં આંદોલનની સંખ્યા વધી જાય એટલે પ્રકાશની ઉજ્જ્વલતા અમુક હદ કરતાં વધી જાય છે અને તેથી તે પ્રકાશને આપણે જોઈ શકતા નથી; પણ જો એવાં પણ પ્રાણીઓ હોય કે, જેમનાં ચક્ષુઓમાં એ પ્રકાશને ઝીલવા જેટલું સામર્થ્ય હોય, તો તેઓ તેને જરૂર જોઇ શકે. વળી એથી ઊલટું તેજનાં આંદોલન અમુક સંખ્યા કરતાં ઓછાં હોય, તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો પ્રકાશ એટલો મંદ થઈ જાય છે કે, તેને પણ આપણે જોઇ નથી શકતા. આમ છતાં ઘુવડ, બિલાડી વગેરે નિશાચર પ્રાણીઓ એ મંદ પ્રકાશને પણ જોઇ શકે છે. માત્ર જેટલા પ્રદેશમાં પ્રાણ અમુક વેગથી કંપાયમાન થતો હોય, તેટલાજ પ્રદેશને આપણી દૃષ્ટિ વીંધી શકે છે. વાયુનો દાખલો લઇએ. પૃથ્વીની સપાટીથી આશરે સો માઇલ સુધી ઓછીવત્તી ઘટનાવાળા વાયુના થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. વાયુનો જે થર પૃથ્વીની નજીક છે તે તેનાથી ઉપરના

થર કરતાં વધારે ઘટ્ટ છે અને જેમ જેમ આપણે ઉપર ચડતા જઇએ તેમ તેમ હવા વધારે ને વધારે પાતળી થતી જોવામાં આવે છે. સમુદ્રમાં પણ એજ નિયમ છે. તેમાં આપણે જેમ જેમ ઊંડા જતા જઇએ, તેમ તેમ તેનું પાણી વધારે ને વધારે ઘટ્ટ હોય છે. જે પ્રાણીઓ સમુદ્રને તળિયે રહે છે તેઓ કદી તેની સપાટી ઉપર આવી શકતાં નથી અને જો આવે તો આવતાં વારજ તેઓ મરી જાય. તેમનાં શરીર પાણીના થરનું દબાણ ખમવાનેજ ટેવાઇ ગયેલાં હોય છે. પાણીની સપાટી પર આવે તો એ દબાણ જતું રહે એટલે તેમનાં શરીર આપોઆપજ ફાટીને કકડેકકડા થઇ જાય.

એજ રીતે આખું વિશ્વ જાણે "ઇથર"—આકાશનો એક અનંત સમુદ્ર છે, એવી કલ્પના કરો. સમુદ્રની માફક અહીં પણ ચઢતીઊતરતી ઘટ્ટતાવાળા અને પ્રાણશક્તિના જુદાજુદા વેગથી કંપાયમાન થવાવાળા આકાશના અનેક થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. આકાશ-સમુદ્રના કેંદ્ર આગળ આકાશનાં આંદોલનનો વેગ સૌથી વિશેષ પ્રબળ હોય છે. ત્યાંથી જેમ દૂર જતા જઇએ તેમ તેમ એ આંદોલનનો વેગ ધીમો પડતો જાય છે. હવે એમ ધારો કે, એક સરખા વેગવાળાં આંદોલનના પ્રદેશના જુદાજુદા થર બનેલા છે. અમુક વેગવાળાં આંદોલનના પ્રદેશનો વિસ્તાર ધારો કે પચાસ લાખ માઇલ સુધીનો હોય, તેના પછી બીજા પચાસ લાખ માઇલ સુધીના પ્રદેશમાં એથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો થતાં હોય; એ પ્રમાણે લાખો કરોડો-માઇલના વિસ્તારની કલ્પના કરો. સિદ્ધ દશાને વિશ્વસમુદ્રનું મધ્યબિંદુ કલ્પી લો. એ સ્થિતિથી આપણે જેટલા દૂર, તેટલા પ્રમાણમાં આંદોલનનો વેગ ધીમો. જડ પદાર્થોનો થર સૌથી આઘેનો છે; મનનો થર તેના કરતાં વધારે નજીકનો છે અને આત્મા તો બરાબર મધ્યબિંદુને ઠેકાણે છે. હવે તમને સમજાશે કે, જેઓ એક થરમાં રહેલાં છે તેઓ એકબીજાને

ઓળખી શકે છે; પણ તેઓ તેમનાથી ઉપલા કે નીચલા થરમાં રહેનારા જીવોને જોઈ શકે નહિ, પરંતુ જેવી રીતે સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રની મદદથી આપણાં નેત્રોની કુદરતી શક્તિમાં વધારો કરીને ઘણાજ સૂક્ષ્મ અથવા દૂરના પદાર્થોને પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ; તેવી રીતે આપણા મનમાં યોગવિદ્યાની મદદથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરીને બીજા થરોમાં અર્થાત્ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવોને પણ આપણે જોઈ શકીએ. આ રીતે યોગી અહીં રહ્યો રહ્યો પણ સપ્તલોકમાં શું શું ચાલી રહ્યું છે, તે જોઇ શકે છે. જે ઓરડામાં આપણે બેઠા છીએ તેમાં જેમને આપણે ન જોઇ શકીએ, એવા જીવો પણ રહેલા છે; પરંતુ તેમના પ્રાણનાં આંદોલનો આપણા પ્રાણનાં આંદોલનથી જુદા પ્રકારનાં છે. કેટલાકનાં આંદોલનનો વેગ આપણાથી વધારે છે અને કેટલાકનો આપણાથી ધીમો છે. જે મૂળ પદાર્થ--પ્રાણનાં આપણાં શરીર બનેલાં છે, તેજ પ્રાણનાં તેમનાં શરીર પણ બનેલાં છે. એકજ અનંત પ્રાણ-સમુદ્રના આપણે અને તેઓ જુદીજુદી ઘનતાવાળા અંશો છીએ. ફરક માત્ર આંદોલનના વેગનો છે. હવે જો હું મારા મનને વધારે વેગવાળાં આંદોલનથી કંપાયમાન કરી શકું, તો પછી હાલ હું જે થરમાં છું, ત્યાં રહી શકું નહિ. હું તમને જોઇ ન શકું. તમે મારી નજર આગળથી અદશ્ય થઈ જાઓ અને જેમનાં આંદોલન મારા જેટલાંજ હોય તેઓજ મારી નજરે દેખાય. આવા બનાવનો તમારામાંના કોઇ કોઇને અનુભવ પણ થયો હશે. આ રીતે પોતાના મનને ઊંચામાં ઊંચા આંદોલનવાળી સ્થિતિમાં લઇ જવાની ક્રિયાને યોગશાસ્ત્ર એકજ શબ્દમાં "સમાધિ" કહે છે. એ સમાધિની અમુક કનિષ્ઠ પ્રકારની સ્થિતિએ પહોંચતાં, સામાન્ય મનુષ્યને અદશ્ય હોય એવા જીવોનું તથા તેમની સ્થિતિનું દર્શન થઇ શકે છે. એમાં માત્ર મનને ઊંચાં આંદોલન-

વાળી સ્થિતિએ-કે જે સ્થિતિને આપણે ઇંદ્રિયાતીત જ્ઞાનની અવસ્થા કહીએ છીએ-તે સ્થિતિએ મનને પહોંચાડવાથી અતીંદ્રિય જીવગણોને પણ આપણે જોઈ શકીએ; પરંતુ એ સ્થિતિ કાંઈ સમાધિની સર્વોત્તમ સ્થિતિ નથી. ઊંચામાં ઊંચી સમાધિમાં તો આપણને બ્રહ્મનું દર્શન થવું જોઇએ. જેમ માટીના એક ટુકડાને જાણવાથી માટીના બધા સમૂહનું જ્ઞાન થઇ રહે છે; તેમ બ્રહ્મને જાણવાથી આખા વિશ્વનું જ્ઞાન આપોઆપ થઇ રહે છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે, પ્રેતતત્ત્વવિદ્યામાં જેટલો અંશ સત્ય છે, તેટલા તમામ અંશનો પ્રાણાયામમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જ્યારે કોઇ પણ મંડળ કે સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ અતીંદ્રિય અથવા ગુપ્ત તત્ત્વને જાણવાનો પ્રયાસ કરતા હોય, ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે, તેઓ અમુક પ્રમાણમાં રાજયોગનુંજ પાલન કરે છે અને એક અથવા બીજા રૂપમાં પ્રાણાયામનોજ અભ્યાસ કરે છે. જ્યાં જ્યાં અસાધારણ શક્તિનો આવિર્ભાવ દેખાય ત્યાં ત્યાં એ સર્વશક્તિ પ્રાણના પરિચાલનમાંથીજ ઉત્પન્ન થઇ છે, એમ સમજી લેવું. હું એથી આગળ વધીને જણાવું છું કે, ભૌતિક પદાર્થવિજ્ઞાન પણ એક પ્રકારનો પ્રાણનોજ સંયમ છે. વરાળયંત્રને કોણ ગતિ આપે છે? વરાળદ્વારા તેમાં પ્રાણજ કામ કરી રહ્યો છે. વીજળીના અદ્ભુત સામર્થ્યમાં પણ હું તો પ્રાણનુંજ બળ જોઈ રહ્યો છું. પદાર્થવિજ્ઞાન એટલે શું? તે પણ બાહ્ય પ્રક્રિયાઓ વડે પ્રાણશક્તિનું નિયમન કરવાની વિદ્યા છે. પ્રાણ માનસિક શક્તિઓરૂપે પ્રકટ થાય છે, તેનું નિયમન પણ માનસિક ક્રિયાઓ વડે થઇ શકે છે. પ્રાણના સ્થૂળ સ્વરૂપનું સ્થૂળ ક્રિયાઓ વડે નિયમન કરવાની વિદ્યા, તે સ્થૂળ પદાર્થવિજ્ઞાન અને તેના સૂક્ષ્મ રૂપનું સૂક્ષ્મ માનસિક ક્રિયા વડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તેનું નામ રાજયોગ.



अध्याय ४ थो--प्राणनुं आध्यात्मिक रूप

યેાગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે કરેાડની અંદર "ઇડા" અને "પિંગલા" નામની બે નાડીઓ રહેલી છે અને કરેાડની અંદર રહેલી જ્ઞાનરજ્જુમાં "સુષુમ્ણા" નામની એક પેાકળ નાડી છે. એ પેાકળ નાડીના નીચલા ભાગમાં, જેને યેાગીઓ "કુંડલિની" કહે છે, તેનું સ્થાન છે. એ કુંડલિની ચક્રની આકૃતિ ત્રિકેાણાકાર છે. યેાગવિદ્યાની રૂપક ભાષામાં કહીએ તેા એ ઠેકાણે કુંડલિની-શક્તિ ગેાળ કુંડાળું વળીને પડી રહેલી છે. જ્યારે તે જાગૃત થાય છે ત્યારે ઉપરેાક્ત સુષુમ્ણા નામની પેાકળ નાડીમાં થઇને જોરભેર ઊંચે ચડવા લાગે છે; અને જેમ જેમ તે એકએક પગથિયું ઊંચે ચડે છે, તેમ તેમ મનનાં આવરણેા ભેદાતાં ચાલી મનનેા વિકાસ થવા લાગે છે; નાના પ્રકારનાં અલૌકિક દૃશ્યેા દેખાવા લાગે છે; અને યેાગીને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિની ઊંચે ચડતાં ચડતાં ઠેઠ મસ્તક સુધી પહેાંચી જાય છે, ત્યારે યેાગી મન અને શરીરથી સંપૂર્ણ અંશે છુટેા પડી જાય છે અને તેનેા આત્મા મુક્ત દશા અનુભવે છે.

જ્ઞાનરજ્જુ એક પ્રકારના મગજને મળતા પદાર્થની બનેલી છે. ગેાળ અંકેાડા એકબીજા સાથે જોડીને બનાવેલી સાંકળના જેવી એ જ્ઞાનરજ્જુની આકૃતિ હેાય છે, તેનેા ડાબેા ભાગ તે ઈડા, જમણેા ભાગ તે પિંગલા અને એ જ્ઞાનરજ્જુના બરાબર મધ્ય-

ભાગમાં થઈને પસાર થતી પોકળ નાડી તે સુષુમ્ણા. જે ઠેકાણે કમરના નીચલા ભાગમાં કરોડની છેક નીચેની ગાંઠો આવેલી છે, ત્યાં આગળ અત્યંત સૂક્ષ્મ દોરી જેવો એક પદાર્થ ઠેઠ નીચે સુધી આવેલો છે. તેની અંદર પણ પેલી પોકળ સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે; પણ ઉપરના કરતાં એ સ્થળે તે વધારે ઝીણી બનેલી છે. નાભિ નીચે આવેલા જ્ઞાનતંતુના કેંદ્ર સુધી એ નાડી પહોંચી ગઈ છે. એ કેંદ્ર આધુનિક શરીરશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ત્રિકોણાકૃતિનું છે. સુષુમ્ણા નાડીનું મોં ત્યાં આગળ બંધ થઈ ગયેલું હોય છે..જ્ઞાનરજ્જુની અંદર એવાં અનેક ચક્રો છે, તેને યોગીઓ જુદાંજુદાં પદ્મોનાં નામથી ઓળખાવે છે.

યોગીઓ જણાવે છે કે, છેક નીચેના મૂળાધાર ચક્રથી આરંભીને માથાની ટોચ આગળ આવેલા સહસ્રદલપદ્મ સુધીમાં કેટલાંએક ચક્રો આવેલાં છે. એ ચક્રોને જ્ઞાનતંતુઓનાં જુદાંજુદાં કેંદ્રો માનીએ તો તેમના વિષે યોગવિદ્યામાં જે કહેલું છે, તે આધુનિક શરીરશાસ્ત્રની મદદથી ઘણું સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે, શરીરમાં બે પ્રકારના જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ વહન કરે છે. એક આંતરમુખી અને બીજો બહિર્મુખી; એક જ્ઞાનાત્મક અને બીજો ગત્યાત્મક: એક કેંદ્રાભિમુખી અને બીજો કેંદ્રાપસારી—એવાં જુદાંજુદાં નામથી તે ઓળખાય છે. તેમાંના એકનું કામ મગજ સુધી લાગણીની અસર પહોંચાડવાનું છે અને બીજાનું કામ મગજના સંદેશાને બહારના અવયવ સુધી લઈ જવાનું છે એ બેઉ પ્રવાહ અંદરના છેડા આગળથી ભેગા થાય છે. હવે પછી એ સંબંધી જે હકીકત કહેવામાં આવશે તેને બરાબર સમજી લેવા સારૂ બીજી પણ કેટલીક વાતો લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞાનરજ્જુનો જે ભાગ મગજ સુધી ગયો છે તે, છેડા આગળ એક ગાંઠનો આકાર ધારણ કરે છે. તે

મગજ સાથે જોડાયેલો નથી, પણ મગજના નરમ પદાર્થમાં જાણે તરતો હોય, એવી રીતે આવી રહેલો છે. આથી કરીને કદાચ મગજ ઉપર પ્રહાર થાય, તોપણ તેના આઘાતની અસર પેલા નરમ પદાર્થને લીધે ઘણી આછી થઈ જાય છે અને જ્ઞાનરજ્જુની ગાંઠ સુધી પહોંચતી નથી. આ વાત કેટલી ઉપયોગી છે તે તમને આગળ ઉપર સમજાશે. વળી બધાં ચક્રોમાં ખાસ કરીને ત્રણ ચક્રો ઘણાંજ અગત્યનાં છે. એક તો સૌથી નીચેનું મૂળાધારચક્ર; બીજું માથાની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્ર-દલ-પદ્મ અને ત્રીજું મૂળાધારની જરાક ઉપર એટલે નાભિ આગળનું સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર.

વળી પદાર્થવિજ્ઞાનનો પણ એક સિદ્ધાંત અત્રે લક્ષમાં લેવા જેવો છે. આપણે વિદ્યુત તથા તેને લગતી અનેક શક્તિઓ વિષે સાંભળીએ છીએ, પણ એ વિદ્યુતનું સ્વરૂપ શું છે તે કોઈ જાણતું નથી. માત્ર તે એક પ્રકારની ગતિ છે એટલુંજ આપણને કહેવામાં આવે છે. જગતમાં નાના પ્રકારની ગતિઓના વ્યાપાર આપણે જોઈએ છીએ. ત્યારે તેમાં અને વિદ્યુતમાં શો તફાવત છે? ધારો કે, આ મેજ એવી રીતે હાલે કે જે પરમાણુઓનું તે બનેલું છે તે બધાં જુદીજુદી દિશામાં ગતિ કરવા માંડે. વિદ્યુતની અસર આથી ઊલટી છે. તેના વડે તમામ પરમાણુઓ એકજ દિશામાં હલનચલન કરવા લાગે છે. બધાં પરમાણુઓને એકજ દિશાએ ગતિવાળાં કરવાનું કામ વિદ્યુતશક્તિનું છે. આ ઓરડામાં જે હવા છે, તેનાં બધાં પરમાણુ જો એકજ દિશામાં ગતિ કરવા માંડે તો એક મહાપ્રચંડ બૅટરી–વિદ્યુદુત્પાદક યંત્રની રચના થઈ જાય.

શારીરશાસ્ત્રની એક બીજી વાત પણ આપણા યોગના અભ્યાસમાં જરૂરની છે. તે એ છે કે, જ્ઞાનતંતુનું જે કેંદ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિયમન કરે છે, તેની સત્તા જ્ઞાનતંતુના સમગ્ર તંત્ર

ઉપર ઘણી પ્રબળ છે. તે ફેફસાંની ગતિને વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તદુપરાંત જ્ઞાનતંતુનાં તમામ કેંદ્રો ઉપર કાબૂ ધરાવે છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસપ્રશ્વાસનો શા માટે અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે, તેનું કારણ હવે તમે કળી શકશો. પ્રથમ તો નિયમિત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. તેમ થાય એટલે શરીરનાં તમામ પરમાણુઓની ગતિ પણ નિયમિત રીતે એક સરખી ચાલવા લાગે. આપણું મન પણ જ્યારે અનેક વિષયોમાં ન ભટકતાં એકાગ્ર થઇ જાય, ત્યારે તે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમ થતાં શરીરના સમગ્ર જ્ઞાનતંતુઓનો પ્રવાહ વિદ્યુતના પ્રવાહની માફક એકસરખી ગતિએ વહન કરવા લાગે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં સાબિત થઇ ચૂક્યું છે કે, જ્ઞાનતંતુઓમાં વિદ્યુતપ્રવાહની અસરથી વિદ્યુતતત્ત્વ જાગૃત થવા લાગે છે. આ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે, જ્યારે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિના રૂપમાં પરિણામ પામે છે, ત્યારે તેનું સ્વરૂપ વીજળીથી ભરેલા કોઇ પદાર્થના જેવું થઈ જાય છે. શરીરની તમામ શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે એકતાન થઈ જાય, એકજ વિષયાભિમુખ બની જાય, ત્યારે તેમાંથી ઇચ્છાશક્તિની એક પ્રચંડ બૅટરી ઉત્પન્ન થાય છે. આ બળવાન શક્તિભંડારને પેદા કરવા તરફ યોગીનું હમેશાં લક્ષ રહે છે. શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા શા માટે આટલી બધી અગત્યની છે, તેનું પ્રયોજન આ રીતે શારીરશાસ્ત્રની મદદથી સમજાઇ જાય છે. એનું પ્રયોજન સારાંશમાં કહીએ તો શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિમુખી ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને શ્વાસપ્રશ્વાસને લગતા અવયવો સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુના કેંદ્રની મારફતે બીજા કેંદ્રોને કાબૂમાં લાવવાનું છે. આટલું થયા પછી મૂળાધારચક્રની અંદર સુષુપ્તાવસ્થામાં પડી રહેલી કુંડલિનીશક્તિને જાગૃત કરવા તરફ

પ્રાણાયામના અભ્યાસીનું લક્ષ રહે છે.

આપણે કોઈ પણ પદાર્થ જોઇએ છીએ અથવા તેની કલ્પના કરીએ છીએ અથવા સ્વપ્નમાં કોઇ પદાર્થને જોતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે તે સર્વને અમુક *દિશામાંજ જોઇએ છીએ. એવી સર્વ દિશાઓને આપણે મહાકાશ એવું નામ આપેલું છે. પણ યોગી જ્યારે બીજાના મનના વિચાર પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા કોઇ અતીંદ્રિય પદાર્થનું દર્શન કરે છે, ત્યારે જે આકાશમાં તે પદાર્થ અથવા વિચારને જુએ છે તેને ચિદાકાશ કહે છે. આપણું મન હમેશાં બાહ્યાભિમુખી હોવાથી આપણી દરેક કલ્પના મહાકાશની અંદરજ રચાય છે; પણ મન જ્યારે અંતર્મુખ થાય છે અને બહારના કોઈ પણ પદાર્થ તરફ તે ગયેલું હોતું નથી, ત્યારે તેનો વ્યાપાર ચિદાકાશમાં ચાલતો હોય છે. કુંડલિનીશક્તિ જાગૃત થતાં તે સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે જે જે અનુભવ થાય છે તે બધો ચિદાકાશમાંજ થાય છે. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે કુંડલિનીશક્તિ સુષુમ્ણા નાડીના સૌથી ઉપરના છેડા સુધી એટલે છેક મસ્તિષ્ક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે તો ચિદાકાશમાં કેવળ વિષયશૂન્ય જ્ઞાનનોજ અનુભવ થાય છે. સ્થૂળ વિદ્યુત સંબંધી આજ સુધીમાં આપણને જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે, તે જોતાં તેનું બળ યોગબળ આગળ કશાજ હિસાબમાં નથી. આપણે વીજળીના તારની મદદથી વીજળીનો પ્રવાહ એક

* દિશા અને કાલ એ તત્ત્વજ્ઞાનના પારિભાષિક શબ્દો છે. આપણો બધો અનુભવ દિશા અને કાલથી મર્યાદિત છે. કોઇ પણ પદાર્થ જેને આપણે જોયો, તેને અમુક સ્થળનો આધાર હોવો જોઇએ અને તે જગ્યાએ તે અમુક સમયે હોવો જોઇએ મારી સામે ખડિયો છે તે મેજ પર છે. મેજ પર ન હોય તો જમીન પર હોય, પણ અધિષ્ઠાન વગર તે નજ રહી શકે. —ભા. ક.

ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલી શકીએ છીએ;* પરંતુ પ્રકૃતિને તો તારની પણ જરૂર પડતી નથી. તે પોતાનો અત્યંત બળવાન શક્તિ-પ્રવાહ તાર વિના પણ એકથી બીજે ઠેકાણે પ્રેરી શકે છે. આ ઉપરથી તમને સમજાશે કે, સંદેશો મોકલવામાં તારની ખરી રીતે જરૂર તો નથીજ; પણ તેની મદદ વગર આપણે કામ કરી શકતા નથી, માટેજ આપણને તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણે કોઈ પણ બાહ્યપદાર્થ જોઈએ છીએ અથવા તેને વિષે સાંભળીએ છીએ ત્યારે જે અમુક લાગણી આપણને થાય છે, તે લાગણી પ્રથમ શરીરમાં અને ત્યાર પછી મગજ સુધી પ્રવેશ કરે છે. ત્યાર પછી શરીર જે ક્રિયા કરે છે તેની ઉત્પત્તિ પણ પ્રથમ મગજમાંથી શરૂ થઈ ક્રિયારૂપે શરીરના કોઈ અવયવદ્વારા બહાર આવે છે. આ રીતે લાગણીના સંદેશા લઈ જવા લાવવાનું કામ જ્ઞાનતંતુરૂપી તારનાં દોરડાં બજાવે છે. જ્ઞાનરજ્જુમાં આવેલા ×જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક જ્ઞાનતંતુઓની પોલી દેવાઓને યોગીઓની પરિભાષામાં ઇડા અને પિંગલા નાડી કહેવામાં આવી છે. એ બેઉ નાડીઓની મારફતે જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક શક્તિના પ્રવાહ વહન કરે છે; પણ સવાલ એ

* આ ગ્રંથ સ્વામીજીએ રચ્યો તે વખતે તાર વગરના સંદેશા મોકલવાનો પ્રયોગ સફળ થયો ન હતો. અત્યારે તો ભૌતિકવિજ્ઞાને તાર વગર સંદેશા મોકલવાના પ્રયોગમાં પણ પ્રગતિ કરી છે અને સ્વામીજીની આગાહી સાચી પાડી છે. —ભા. ક.

× શરીરના અવયવમાંથી મગજને લાગણીનું ભાન કરાવનાર તે જ્ઞાનાત્મક. જેમકે મચ્છર કરડે છે એવું જ્ઞાન મગજને જેનાથી થાય છે તે. પછી મચ્છરને હાંકી મૂકો એવી મગજની આજ્ઞા હાથ સુધી પહોંચાડનાર તે કર્માત્મક. —ભા. ક.

ઊભો થાય છે કે, કોઇ પણ પ્રકારના મધ્યવર્તી પદાર્થની મદદ વગર મન પોતાના ભાવ બહાર ચારે દિશાએ કેમ પ્રેરી ન શકે? અને બહારની ખબરો પણ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ વગર તે શા માટે ગ્રહણ ન કરી શકે? કુદરતમાં આવો વ્યાપાર નિરંતર ચાલ્યાજ કરે છે, તે આપણે જોઇએ છીએ. યોગીઓ કહે છે કે, જો તમે આટલી શક્તિ મેળવી લો તો તમે જડવસ્તુના બંધનમાંથી છૂટી ગયા જાણો; પણ હવે એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી કેવી રીતે? કરોડના મધ્ય ભાગમાં આવેલી સુષુમ્ણા નાડીમાં થઇને જો તમે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ પ્રેરી શકો, તો આ કોયડો આપોઆપ ઊકલી જાય. માણસના મનેજ જ્ઞાનતંતુઓની જાળ પોતાની સગવડને ખાતર ઉત્પન્ન કરી છે, માટે મન જો ધારે તો તેને તોડી પણ શકે છે અને તેની મદદ વગર પણ પોતાનું કામ ચલાવી શકે છે. આ પ્રમાણે થાય તોજ આપણને સર્વોત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને દેહનાં બંધન છૂટી જાય. સુષુમ્ણા નાડીને તાબે કરવાના કાર્યને યોગીઓ એટલા માટેજ પ્રાધાન્ય આપે છે. જો તમે બીજા જ્ઞાનતંતુઓનો ઉપયોગ કર્યા વગર ઉપરોક્ત પોકળ નાડીમાં થઇને વિચાર અથવા લાગણીના પ્રવાહને પ્રેરી શકો, તો તમારૂં કાર્ય સિદ્ધ થયું જાણવું. યોગવિદ્યા તો કહે છે કે, એમાં અસંભવિત જેવું કાંઈજ નથી.

સાધારણ માણસોની સુષુમ્ણા નાડીનું નીચલું છિદ્ર બંધ હોય છે; જેથી એની મારફતે તેઓ કશું કામ લઈ શકતા નથી. એ છિદ્ર ઉઘાડીને તેની મારફતે લાગણી અને ભાવનો પ્રવાહ ચલાવવાની ક્રિયા યોગશાસ્ત્રમાં બતાવેલી છે. એ ક્રિયાનો અભ્યાસ થયેથી બીજાં જ્ઞાનતંતુઓને બદલે સુષુમ્ણાની મારફતે જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલવા માંડે છે. શરીરયંત્રની એવા પ્રકારની રચના છે કે, જ્યારે કોઇ પણ જ્ઞાનતંતુના કેંદ્રને બાહ્યપદાર્થનો

આઘાત લાગે છે, ત્યારે તે સામેા પ્રત્યાઘાત કરે છે. આ પ્રત્યાઘાતની અસર શરીરનાં જુદાંજુદાં સ્થાનેામાં જુદાજુદા પ્રકારથી થાય છે. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિ-કેંદ્રો છે, તેમના બે વિભાગ કરી શકાય છે. એક તેા જ્ઞાનરહિતગતિયુક્ત કેંદ્ર, એટલે આપણને ખબર ન પડે તેમ સ્વાભાવિક રીતે જે પેાતાનું કાર્ય કર્યે જાય અને બીજાં ચૈતન્યમય કેંદ્ર, એવા બે પ્રકાર છે. પહેલા વર્ગનાં કેંદ્રોના પ્રત્યાઘાત વડે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજા પ્રકારનાં કેંદ્રોના પ્રત્યાઘાત વડે પ્રથમ જ્ઞાન અને પછી ગતિ પેદા થાય છે. આપણને બહારના કેાઇ પણ વિષયનું જે કાંઇ જ્ઞાન થાય છે, તે હમેશાં બાહ્યવિષયના આપણા જ્ઞાનકેંદ્ર ઉપર થતા આઘાતના જવાબમાં તે કેંદ્ર જે પ્રત્યાઘાત કરે છે, તેનું પરિણામ છે. ત્યારે કેાઇ પૂછશે કે, સ્વપ્નમાં આપણે નાના પ્રકારના વિષયનેા અનુભવ કરીએ છીએ, તે વખતે આપણા જ્ઞાનકેંદ્ર ઉપર આઘાત કરનાર કેાઇ ખરેખરેા પદાર્થ તેા હેાતેા નથી. આ ઉપર વિચાર કરી જોતાં સમજાશે કે, જેવી રીતે ગત્યાત્મકક્રિયા કરવાની શક્તિ શરીરનાં જુદાંજુદાં કેંદ્રોમાં રહેલી છે, તેવીજ રીતે શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ જરૂર અવ્યક્તભાવે રહેલી હેાવી જોઇએ. દાખલા તરીકે ધારેા કે, હું એક શહેર જોઉં છું. નગર નામનેા જે બાહ્યપદાર્થ છે, તેનું સ્વરૂપ મારાં નેત્રેા ઉપર પડતાં મારા મન ઉપર એક પ્રકારનેા આઘાત થાય છે. તેના પ્રત્યાઘાતરૂપે મારા મનમાં એક ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. તેના પરિણામે મને શહેરના અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે, બાહ્યવિષયદ્વારા આપણાં જ્ઞાનતંતુએા ઉપર જે અસર પેદા થાય છે, તેના પરિણામે મગજની અંદર એક ક્રિયા ચાલવા લાગે છે અને તેથી કરીને મગજનાં તમામ પરમાણુએાને ગતિ મળે છે, હવે આ વાતને ઘણા દિવસ

થઈ જાય, તોપણ એ શહેરનું ચિત્ર મારા સ્મરણ-પટ ઉપર આલેખાયેલું રહેશે. સ્મૃતિ અને સ્વપ્ન બેઉ ઉપર વર્ણવી તેવીજ માનસિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે, પણ તેમાં જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની ગતિ કાંઈક મંદ છે એટલુંજ. તોપણ મગજની અંદર સાધારણ વેગથી આંદોલન ઉત્પન્ન કરનાર, આઘાત કરનાર કોણ? એ સવાલ તો હજી જેવો ને તેવોજ રહ્યો. બાહ્યપદાર્થનું પ્રથમ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરાવનાર લાગણીનું આ કામ છે, એમ તો કહી શકાયજ નહિ. ત્યારે આ ઉપરથી આપણે એવું અનુમાન બાંધી શકીએ કે, બાહ્યપદાર્થના જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કાર શરીરનાં કોઈ ને કોઈ સ્થાનમાં સંચિત થતા હોવા જોઈએ. તેમના દ્વારાજ શરીરનાં જુદાંજુદાં કેંદ્રો ઉપર પ્રતિક્રિયા થવાથી સ્મૃતિ અને સ્વપ્નનો અનુભવ, જે મૂળજ્ઞાન કરતાં ઓછો સ્પષ્ટ હોય છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે સ્થાનમાં અનુભવના સંચિત થયેલા સંસ્કાર પડી રહે છે તેને મૂળાધાર કહે છે અને ત્યાં આગળ જે ક્રિયાશક્તિ ગૂંચળું વળીને પડેલી છે તેને કુંડલિની કહેવામાં આવે છે. એવું પણ અનુમાન કરી શકાય કે, શરીરની અંદર સંચિત થયેલી શક્તિઓનો સમૂહ મૂળાધાર ચક્ર આગળજ દબાઈને પડી રહેલો હોવો જોઈએ; કારણકે કોઈ પણ બાહ્ય વિષયનો લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કે મનન કરી રહ્યા પછી આપણને એ ભાગ ગરમ થયેલો લાગે છે.

હવે જો એ કુંડલિનીશક્તિને જાગૃત કરીને, ઇરાદાપૂર્વક સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવીને એક પછી એક ચક્રોમાં થઈને પસાર કરાવી દેવાય. તો તેમાંથી એક અતિ બળવાન પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે. કુંડલિનીશક્તિનો અતિ અલ્પ અંશ કોઈ જ્ઞાનતંતુમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તે જ્ઞાનતંતુની પ્રતિક્રિયાને પરિણામે સ્વપ્ન અને સતેજ થયેલી કલ્પનાશક્તિનો અનુભવ થાય છે.

પરંતુ લાંબા સમયના ધ્યાનના પ્રભાવથી સંચિત થયેલી કુંડલિનીશક્તિ જ્યારે સુષુમ્ણામાં વહન કરે છે, અને ષટ્ચક્રો ઉપર જોરથી આઘાત કરે છે, ત્યારે જે પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું બળ સ્વપ્ન, કલ્પના અને ઇંદ્રિયજન્ય પ્રતિક્રિયાના બળ કરતાં અનંતગણું વધારે હોય છે. જેને ઇંદ્રિયાતીત જ્ઞાન કહે છે, તે આજ સ્થિતિમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એ અવસ્થામાંજ પૂર્ણ ચૈતન્યનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિનીશક્તિ આખરે સર્વ પ્રકારના જ્ઞાનના અને સર્વ પ્રકારના અનુભવના કેંદ્રસ્વરૂપ મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે આખું મગજ અને તેના પ્રત્યેક અનુભવસંપન્ન પરમાણુઓમાં પ્રતિક્રિયા શરૂ થાય છે અને તેના પરિણામે જ્ઞાનસૂર્યનો સંપૂર્ણ પ્રકાશ ઝળહળી ઊઠીને આત્માનુભૂતિનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. તાત્પર્ય કે કુંડલિનીશક્તિ એક પછી એક ચક્રોને ભેદતી આગળ વધે છે, તેમ તેમ મનનાં આવરણો ચિરાતાં ચાલીને યોગીની દૃષ્ટિએ આખું વિશ્વ તેના સૂક્ષ્મ અને કારણસ્વરૂપમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે; તથા જગતનું મૂળ કારણ અને ઇંદ્રિયજન્ય જ્ઞાન તથા તેની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઇ શકાય છે અને તે પૂર્ણ જ્ઞાનનો માલિક બને છે. કારણ જાણ્યા પછી કાર્યનું જ્ઞાન તો આપોઆપજ થઇ જાય છે.

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે, કુંડલિનીને જાગૃત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, ઇંદ્રિયાતીતજ્ઞાન અને આત્માનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવાનો સાચો અને અમોઘ ઉપાય છે. તેને જાગૃત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કેવળ ઈશ્વરભક્તિનાજ બળથી કેટલાકની કુંડલિની જાગૃત થઇ જાય છે, તો કેટલાકની સિદ્ધ મહાત્માઓની કૃપાથી કે માત્ર તત્ત્વવિચારથીજ એ સ્થિતિ આવી જાય છે. આ જગતમાં જ્યાં પણ અલૌકિક જ્ઞાન અને સામર્થ્યનો ચમત્કાર જોવામાં આવે, ત્યાં એ કુંડલિનીશક્તિ થોડા અથવા ઘણા પ્રમા-

ણામાં સુષુમ્ણામાં ગયેલી હોવીજ જોઇએ. એવા અલૌકિક ઘણા-ખરા પુરુષોમાં તેમની જાણ વગર પણ તેમની અમુક જ્ઞાન કિંવા અજ્ઞાત સાધનાના બળથી તેમની કુંડલિનીશક્તિ થોડે અંશે પણ છૂટી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થયેલી હોય છે. ભક્તિ કરતાં કરતાં પણ જાણ્યેઅજાણ્યે કુંડલિનીની જાગૃતિ થઇ જાય છે. જ્યારે ભક્તો કહે છે કે, અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે, ત્યારે તેઓને ખબર નથી હોતી કે,તેમણે પ્રાર્થનારૂપી મનોવૃત્તિના બળથી પોતાનાજ શરીરમાં રહેલી અનંતશક્તિના એક બિંદુને જાગૃત કરી દીધું છે, તેથીજ એ પરિણામ આવ્યું છે. માટે અજ્ઞાન મનુષ્યો જેની ભય અને વ્યગ્રતાપૂર્વક આરાધના કરે છે, તે વર-દાયિની સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરનારી મહાશક્તિ તેમના શરીર-માંજ રહેલી છે, એમ યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે તેની નજીક કેવી રીતે જવું એટલુંજ શીખી લેવાની જરૂર છે; એટલા માટે રાજ-યોગ ધર્મનું ખરેખરૂં વિજ્ઞાન છે. ભક્તિ, ઉપાસના, પ્રાર્થના અને અન્ય સર્વ પ્રકારના સાધનમાર્ગ અને ચમત્કારનું ખરેખરૂં વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ તે પ્રકટ રીતે સમજાવી દે છે.





अध्याय ५ मेा–प्राणनो संयम

હવે આપણે પ્રાણાયામની જુદીજુદી ક્રિયાઓની સમાલેાચના કરીએ. આપણે એટલું તેા જાણી લીધું છે કે, યેાગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સાધનનું પહેલું પગથિયું તેા ફેફસાંની ગતિને પેાતાના કાબૂમાં લાવવાનું છે. શરીરની અંદર જે જે અતિસૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ચાલી રહી છે, તેને અનુભવ કરવેા એ આપણું અત્યારે લક્ષ્ય છે. આપણું મન તદ્દનજ બહિર્મુખ બની ગયું છે, તેથી અંદરની સૂક્ષ્મઅતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને તેા તે ગ્રહણજ કરી શકતું નથી. આપણે એ ક્રિયાઓનેા એક વાર અનુભવ કરી લઇએ, એટલે પછી તેમને કાબૂમાં લાવવાનું કામ સહેલું થઈ જાય છે., આપણા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓજ શકિતનેા પ્રવાહ બધાં અંગેાને પહોંચાડે છે અને જો કે તેની આપણને ખબર નથી હેાતી, તેાપણ શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને જ્ઞાનતંતુઓદ્વારાજ જીવનશક્તિ પહેાંચે છે. યેાગવિદ્યા કહે છે કે, જ્ઞાનતંતુઓની આ બધી ક્રિયાઓનેા અનુભવ કરી લેવાની તથા તેના પર કાબૂ બેસાડવાની શકિત આપણામાં રહેલી છે. આપણે તેમ કરવાને ઇચ્છીએ એટલે માર્ગ ખુલ્લેા થતેા જાય છે પ્રથમ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિથી આરંભીને અભ્યાસ કરતાં કરતાં પ્રાણની ભિન્નભિન્ન પ્રકારની ગતિઓ આપણા કાબૂમાં આવતી જાય છે અને પૂરતેા વખત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરની અંદરની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ગતિઓ ઉપર પણ આપણે કાબૂ મેળવી શકીએ છીએ.

હવે તમને પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનું સ્વરૂપ બતાવું છું. શાંત મન રાખીને સીધા બેસવું. શરીરને બરાબર ટટાર રાખવું. જ્ઞાનરજ્જુ કરોડની સાથે વળગેલ નથી, તોપણ તેની અંદર તો રહેલી છેજ. ખૂંધા વળીને બેસવાથી એ જ્ઞાનરજ્જુને તમે ખલેલ જ પહોંચાડો છો; વાંકા બેસીને તમે જ્યારે પણ ધ્યાન કરવાનાં ફાંફાં મારો છો, ત્યારે તે કામ ન થતાં ઊલટા તમે પોતાની જાતને નુકસાનજ પહોંચાડો છો. છાતી, ડોક અને માથું એ ત્રણે ભાગ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવા જોઇએ. થોડાક અભ્યાસથી તમને આ ઢબે બેસવાનો મહાવરો પડી જતાં શ્વાસપ્રશ્વાસના જેવું એ સહેલું અને સ્વાભાવિક થઇ પડશે. ત્યાર પછી તમારે જ્ઞાનતંતુઓને તમારા કાબૂમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. શરૂઆતમાં કહ્યા મુજબ, જે જ્ઞાનતંતુનું કેંદ્ર ફેફસાંની ગતિનું નિયમન કરે છે, તે શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓને પણ કાબૂમાં રાખે છે. એટલાજ માટે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા કાળના મુકરર માપસરજ એટલે તાલબંધ થવી જોઇએ આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા તો સદા કર્યાંજ કરીએ છીએ; પરંતુ તે બિલકુલ બેતાલી અને અનિયમિત હોય છે. વળી એ પણ તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, સ્ત્રી અને પુરુષની શ્વસનક્રિયામાં પણ સ્વાભાવિક રીતે ફેર છે.

પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ એ છે કે, અમુક પ્રમાણમાં અને અમુક વખતમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને બહાર કાઢવો. એમ કરવાથી શરીરયંત્રમાં સઘળે એકતાનતા વ્યાપી જશે. આવા પ્રકારનો અભ્યાસ થોડા દિવસ ચાલુ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેતાંમૂકતાં ૐકાર અથવા બીજા કોઇ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતા જવું. એ શબ્દનો ધ્વનિ તમારા શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર જાય અને પ્રશ્વાસની સાથે નિયમિત રીતે તાલસહિત બહાર નીકળી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો. એથી કરીને તમારા સમગ્ર

શરીરમાં એકતાનતા અને સમતા વ્યાપી ગયાં હોય, એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. ખરેખરો આરામ કોને કહે છે, તેનો તમને ત્યારેજ ખ્યાલ આવશે. આ પ્રાણાયામમાંથી શરીરને જે આરામ અને તાજગી મળે છે. તેની આગળ ઊંઘ કશા હિસાબમાં નથી. આવા પ્રકારની વિશ્રાંતિ લીધાથી તમારા અત્યંત શ્રમિત થયેલાં જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ રાહત મળશે અને તમને એમજ થશે કે, ખરેખરી વિશ્રાંતિનું સુખ તો આજેજ ભોગવ્યું. પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને લેવામાં તથા છોડવામાં કેટલો કાળ જવો જોઈએ, તેનું માપ કાઢવા માટે એક, બે, ત્રણ, ચાર એમ ન ગણતાં કેટલાક સાંકેતિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનમાં છે. એટલા માટે પ્રાણાયામની અંદર ૐકાર અથવા એવા કોઈ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રકારના અભ્યાસની સૌથી પહેલી અસર તો સાધકની કાંતિમાંજ પ્રત્યક્ષ થાય છે. મુખ ઉપરની શુષ્કતા અને કઠોરતાસૂચક રેખાઓ ચાલી જાય છે. મન શાંતિથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે અને અંદરની શાંતિ તથા આનંદ બહાર પ્રકટી નીકળી સાધકના મુખની શોભામાં શાંતિ, આનંદ અને ગંભીરતાના ભાવ ઉમેરાય છે ત્યાર પછી સાધકનો કંઠ પણ ઘણો મધુર થવા લાગે છે. જેનો કંઠ કર્કશ હોય એવો એક પણ યોગી મેં જોયો નથી. થોડાક માસના અભ્યાસ પછી આ બધાં ચિહ્નો પ્રકટતાં ચાલે છે.

પ્રાણાયામને લગતી ઉપર જણાવેલી શરૂઆતની ક્રિયાનો અભ્યાસ થોડા દિવસ કર્યા પછીજ તે કરતાં વધારે ઊંચા પ્રકારનો પ્રાણાયામ આ પ્રમાણે કરવા માંડવો. ઇડા એટલે ડાબા નસકોરાદ્વારા ફેફસાંને વાયુ વડે ધીરે ધીરે ભરવાં. તેમ કરતી વખતે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. ત્યાર પછી એવી ભાવના કરો કે, તમે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને ઇડા નાડીની

મારફતે નીચે મોકલો છો અને કુંડલિનીશક્તિના આધારરૂપ મૂળાધાર ચક્રની નજીકમાં આવેલા ત્રિકોણાકૃતિવાળા પદ્મ ઉપર તમે જોરથી આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી એ પ્રવાહને થોડી વાર સુધી એજ જગ્યાએ સ્થિર કરો. તેમ કર્યા પછી એ શક્તિપ્રવાહને જાણે તમે શ્વાસની જોડેજ બીજી બાજુએ લઇ જતા હો એવી ભાવના કરો. પછી જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આ ક્રિયા તમને જરા અઘરી લાગશે ખરી. પ્રથમ અંગૂઠા વડે જમણું નસકોરૂં બંધ કરી ડાબા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે વાયુનું શોષણ કરવું. ત્યાર પછી અંગૂઠા અને તર્જની વડે બેઉ નસકોરાં બંધ કરી દેવાં અને ભાવના કરવી કે, આપણે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને નીચે મોકલીએ છીએ અને સુષુમ્ણાના મૂળ આગળ ધક્કો મારીએ છીએ. પછી અંગૂઠો ઉપાડી લઇને તે વાયુનું રેચન કરવું. ત્યાર પછી ફરીથી તર્જની વડે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો અને પછી પહેલાં કહ્યું તે પ્રમાણે બેઉ નસકોરાં બંધ કરવાં. હિંદુ લોકોની માફક પ્રાણાયામ કરવાનું આ દેશના (અમેરિકાના) લોકોને ઘણું અઘરૂં લાગે છે; કારણકે હિંદુ લોકોને તો બાળપણથીજ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય છે અને તેમનાં ફેફ્સાં ટેવાઇ ગયેલાં હોય છે; માટે આ દેશના લોકોએ ચાર સેકંડથી આરંભ કરવો અને ધીમે ધીમે સમયને વધારતા જવું. ચાર સેકંડ સુધી પૂરક કર્યા પછી સોળ સેકંડ સુધી કુંભક કરવો અને રેચકની ક્રિયામાં આઠ સેકંડ લેવી. આટલું કરીએ એટલે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. હમેશાં મૂળાધાર ચક્ર આગળ રહેલા ત્રિકોણાકાર પદ્મ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનું ભૂલતા નહિ. આવી રીતે ભાવના કરવાથી સાધનમાર્ગમાં અનેક પ્રકારની સરળતા થઇ જાય છે. હવે તમને ત્રીજી જાતના પ્રાણા-

યામનો વિધિ બતાવું છું. ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો; પછી ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરતાં તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢી નાખવો અને ત્યાર પછી થોડી વાર બહારના વાયુને રોકી રાખવો. એટલે શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. આમાં ત્રણે વખતનાં કાળનું માપ પહેલાંના જેટલુંજ સમજવું. પ્રથમના પ્રાણાયામ અને આ પ્રાણાયામની વચ્ચે તફાવત એટલોજ છે કે, પહેલામાં શ્વાસને ફેફસાંની અંદર ધારણ કરવાનો (રોકવાનો) છે અને બીજામાં તેને બહાર રોકી રાખવાનો છે; પરંતુ એ વધારે સહેલો છે. જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો પડે છે, તેનો અભ્યાસ હદ કરતાં વધારે કરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. સવારમાં તેમજ સાંજે પ્રથમ એવા ચારચાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો અને તે પછી ધીમે ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા અને પૂરક રેચક તથા કુંભકના કાળમાં વધારો કરતા જવું. આ અભ્યાસ ઘણો સરળ છે અને તેમાં ઘણો આનંદ રહેલો છે. જ્યારે તમને એમ લાગે કે, તમે આ ક્રિયા અત્યંત સરળતાપૂર્વક કરી શકો છો, ત્યારે ઘણીજ સાવધાનીથી પોતાની શક્તિનું માપ કાઢીને કાળનું માપ ચારને બદલે છ સેકંડનું કરી દેવું. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અનિયમિતપણે કરવાથી નુકસાન થાય છે.

નાડીઓને શુદ્ધ કરવાને માટે ઉપરની ત્રણ ક્રિયાઓ જેમકે (૧) નાડી શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા, (૨) શ્વાસ ધારણ કરવાની ક્રિયા, (૩) શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા—એ ત્રણમાં પહેલી અને છેલ્લી ઘણી સહેલી છે અને તેના અભ્યાસથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. પહેલી ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા ચિત્તની શાંતિ વધતી જશે. એ ક્રિયાની સાથે ૐકારના જપનો યોગ કરી દેજો. તમે કોઈ બીજા કામમાં રોકાયા હો તો તે કામ કરતાં કરતાં પણ તમે આ ક્રિયા કરી

શકશો. તેમ કરવાથી તમારી ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થતી જશે. એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધનનું બળ વધી જતાં એક દિવસ તમારી કુંડલિની પણ જાગૃત થઇ જશે. દિવસમાં એકાદ-બે વખત અભ્યાસ કરનારને પણ શરીર તથા મનની કાંઇક શાંતિ અને કંઠની મધુરતાનો લાભ તો મળશેજ; પણ એટલાથી સંતુષ્ટ ન થતાં જેઓ વધારે આગળ જવા મથશે તેમની કુંડલિની પણ અવશ્ય જાગૃત થઈ શકશે અને તેમ થતાં સમસ્ત પ્રકૃતિ તેમને નવાજ સ્વરૂપમાં દેખાવા લાગશે તથા જ્ઞાનનો દરવાજો તેમને માટે ઉઘડી જશે. પછી જ્ઞાનપ્રાપ્તિને માટે તેમને કોઇ પણ પુસ્તકનો આશ્રય લેવાની ગરજ નહિ રહે. તેમનું પોતાનું અંતઃકરણજ અનંત જ્ઞાનથી ભરેલા પુસ્તકની ગરજ સારશે.

મેં પ્રારંભમાંજ કરોડની ડાબી તથા જમણી બાજુએ આવેલી ઇડા તથા પિંગલા નાડીઓ વિષે તથા કરોડની વચ્ચે રહેલી સુષુમ્ણા નાડી વિષે ઉલ્લેખ કર્યો છે. આ ત્રણે નાડીઓ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે; પરંતુ યોગવિદ્યા કહે છે કે, સામાન્ય પ્રાણીઓમાં સુષુમ્ણાનું નીચલું દ્વાર બંધ હોઇને માત્ર ઇડા અને પિંગલા નાડીઓદ્વારા શરીરના જુદાજુદા ભાગમાં શક્તિનું વહન કરવાની ક્રિયાજ તેમના શરીરમાં ચાલતી હોય છે. સુષુમ્ણાનું દ્વાર તો માત્ર યોગીઓનાજ શરીરમાં ઉઘડેલું હોય છે. જ્યારે એ સુષુમ્ણામાં થઇને જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે, એ રસ્તે ઉંચે ચડતો જાય અને ચિત્તની ક્રિયા એની અંદરજ ચાલવા માંડે ત્યારે આપણે અતીંદ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે વખતે મન અતીંદ્રિય, જ્ઞાનાતીત તથા પૂર્ણ ચૈતન્યમય અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે, તે વખતે આપણે બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાં-જ્યાં બુદ્ધિ અને તર્ક પહોંચી શકતાંજ નથી ત્યાં-પહોંચી જઇએ છીએ. એ સુષુમ્ણાના દ્વારને કોઇ પણ રીતે

ઉઘાડવા તરફજ યોગી ખાસ લક્ષ દે છે. જે શક્તિકેંદ્રો વિષે હું પહેલાં કહી ગયો છું તેમાંનાં સ્થાન આ સુષુમ્ણાના માર્ગમાં આવેલાં છે. એ કેંદ્રોને યોગીઓ તેમની રૂપક ભાષામાં ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. એમાંનું સૌથી નીચેનું ચક્ર સુષુમ્ણાના છેક નીચલા ભાગ આગળ છે; તેને મૂલાધારચક્ર કહે છે. ત્યાર પછી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા અને સૌથી ઉપરનું ખોપરીની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલ-પદ્મ કહેવાય છે. એમાંથી અત્યારે આપણને માત્ર બેનુંજ કામ છે. એક સૌથી નીચેનું મૂલાધાર અને બીજું સૌથી ઉપરનું સહસ્રાર. શક્તિનો ભંડાર જે સૌથી નીચેના ચક્ર આગળ પડી રહેલો છે તેને ખેંચીને સૌથી ઊંચેના સહસ્રારચક્ર સુધી લઇ જવાનો છે. યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે, મનુષ્યના શરીરમાં જે જે પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે, તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ શક્તિ ઓ-જસ છે. એ ઓજસનું સ્થાન મસ્તિષ્કમાં છે અને હરકોઇ મનુષ્યના માથામાં ઓજસનો સમુદાય જેમ વધારે તેમ તે વિશેષ બુદ્ધિમાન, પ્રતિભાશાળી તથા આત્મબળથી યુક્ત હોય છે. એક માણસ ઘણીજ સુંદર ભાષામાં ઘણાજ સુંદર વિચારો જણાવે છે, તોપણ લોકોના મન ઉપર અસર થતી નથી અને બીજો માણસ, કે જેની ભાષા અને વિચાર પહેલાના જેટલા મધુર અને સુંદર હોતા નથી, તેનું ભાષણ લોકોના ઉપર ભારે અસર ઉપજાવે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેના હાથની, નેત્રની એકેએક હિલચાલ જાદૂઈ અસર કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે, તેના માથામાં રહેલી ઓજસશક્તિ બહાર નીકળીને આ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે. એ માણસ જે જે કામ કરે છે તેમાં આ શક્તિનો વિકાસ દેખાય છે.

મનુષ્યમાત્રમાં થોડાઘણા પ્રમાણમાં તો ઓજસશક્તિ કુદરતી રીતેજ રહેલી છે. શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરે છે, તેના ઊંચામાં ઊંચા વિકાસનું સ્વરૂપ તે ઓજસ. એક વાત

તમારે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે, આ જગતમાંની પ્રત્યેક પ્રકારની શક્તિઓ એક મૂળ શક્તિનુંજ રૂપાંતર માત્ર છે; અને તેથી જે શક્તિ બાહ્યજગતમાં વિદ્યુત્ અથવા ચુંબકરૂપે કાર્ય કરે છે, તે શક્તિને આભ્યંતરિક શક્તિના સ્વરૂપમાં પણ પલટાવી શકાય છે. એવીજ રીતે શરીરબળને પણ ઓજસના રૂપમાં ફેરવી શકાય છે. યોગીઓ કહે છે કે, જે શક્તિ મનુષ્યના શરીરમાં કામક્રિયા અથવા કામ સંબંધી વિચારોના રૂપમાં રહેલી છે, તેનો નિગ્રહ અને દમન કરવાથી વીર્યનું ઓજસ બની જાય છે. એ શક્તિનું નિયામક મૂલાધારચક્ર હોવાથી યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે. શરીરમાં જે કામોત્પાદક શક્તિ રહેલી છે, તેનું ઓજસ કરવાની યોગીઓની ઇચ્છા હોય છે. જે સ્ત્રીપુરુષોએ કામવાસનાને જીતી છે, તેઓજ પોતાના માથામાં ઓજસનો સંચય કરી શકે છે. એટલાજ માટે તમામ દેશોમાં, તમામ ધર્મોમાં બ્રહ્મચર્યને ઊંચા પ્રકારનાં સાધનોમાં અગત્યનું સ્થાન અપાયેલું છે. દરેક મનુષ્ય જોઈ શકે છે કે, કામવિકારને તાબે થવાથી ધર્મભાવ, ચારિત્ર્યબળ અને માનસિક શક્તિઓ, એ સર્વ દુર્બળ થાય છે. આથીજ જે જે ધર્મમાં મહાન ધર્મવીરો પ્રકટ થયા છે તે બધાના ઉપદેશોમાં બ્રહ્મચર્ય ઉપર વિશેષ ભાર અપાયો છે; આજ કારણને લીધે આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનારા સાધુસાધ્વીઓના સંપ્રદાય પેદા થયા છે. માટે મન, વચન અને કર્મથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરતા જઇને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ભારે નુકસાન થાય છે. એમાંથી ઘણાને મગજના વ્યાધિ અને ગાંડપણ પ્રાપ્ત થયાં છે. એક બાજુએથી લોકો બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીને અપવિત્ર જીવન ગાળે અને બીજી બાજુએથી રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જાય, એ રીતે યોગવિદ્યામાં આગળ વધવાની આશાજ કેમ રાખી શકાય?

अध्याय ६ ठ्ठो–प्रत्याहार अने धारणा

પ્રાણાયામ સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહારનું સાધન કરવાનું કહેલું છે. કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે, "પ્રત્યાહાર" એટલે કઈ ક્રિયા ? પદાર્થનું જ્ઞાન આપણને કેવી રીતે થાય છે, એ તો તમે બધા જાણો છો. આપણને બહારના પદાર્થોનું જ્ઞાન કરાવનાર જે જે સાધનો છે, તેમાં પ્રથમ ઇંદ્રિયોના બારણાંની ગરજ સારનારાં આંખ, નાક વગેરે બાહ્યયંત્રો છે; તેમના પછી મગજનાં કેંદ્રોની મારફતે કાર્ય કરનાર બાહ્યઇંદ્રિયોની પાછળ રહેલી સૂક્ષ્મ ઇંદ્રિયો અને ત્યાર પછી મન. જ્યારે એ ત્રણેનો કોઈ બહારના પદાર્થની સાથે યોગ થય છે, ત્યારે આપણને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. પરંતુ મનને એકાગ્ર કરીને એકજ ઇંદ્રિય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ ઘણું અઘરૂં છે; કારણકે મન વિષયને આધીન બની ગયેલું છે.

આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ કે, ઉપદેશ આપનારાઓ હમેશાં ઉપદેશજઆપ્યા કરે છે કે, "પવિત્ર થાઓ," "સાધુચરિત થાઓ." કદાચ દુનિયામાં એવું એક પણ બાળક નહિ હોય કે જેને "ચોરી કરવી નહિ," "જૂઠું બોલવું નહિ," એવી એવી શિખામણો દેવામાં આવી ન હોય; પણ અસત્ય, ચોરી વગેરે દુર્ગુણોથી કેમ બચી જવું તેનો ઉપાય તેને કોઇ બતાવતું નથી. એકલો મોઢેથી ઉપદેશ દીધાથી શું વળે ? ચૌર્યવૃત્તિને દબાવવાનો ઉપાય જ્યાંસુધી તેને બતાવવામાં ન આવ્યો હોય, ત્યાંસુધી તે

ચોરી કરતો કેવી રીતે અટકે ? આપણે તેને એ બૂરી આદતમાંથી બચવાનો ઉપાય બતાવતા નથી અને "ચોરી કરવી નહિ" એવો શુષ્ક ઉપદેશજ આપ્યા કરીએ છીએ; પરંતુ જો કોઇ તેને મનનો સંયમ કરવાનો ઉપાય બતાવે, તોજ તેને વાસ્તવિક રીતે મદદ કરી કહેવાય; અને તેને આપેલા ઉપદેશનો તે કાંઇક પણ લાભ ઉઠાવી શકે.

આપણું મન જ્યારે ઇંદ્રિયોનાં નામથી ઓળખાતાં જુદાંજુદાં શક્તિકેંદ્રોની સાથે યોગ કરે છે, ત્યારેજ બહારનાં તેમજ આંતરિક કર્મ થઇ શકે છે દરેક માણસનું મન ઇચ્છાએ અથવા અનિચ્છાએ જુદાંજુદાં શક્તિકેંદ્રોની સાથે જોડાયા વગર રહેતું નથી. આથીજ મનુષ્યથી નાના પ્રકારનાં દુષ્કર્મ થઈ જાય છે અને અંતે તેને કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. જો મન ઉપર માણસનો પૂરેપૂરો કાબૂ હોય તો તેને હાથે કદી પણ પાપકર્મ થઇ શકેજ નહિ. એક વાર આપણું મન આપણા કબજામાં આવી ગયું, એટલે પછી તે પોતાની મેળે જ્ઞાનેંદ્રિયો સાથે જોડાતું નથી અને એમ થયું એટલે તમામ વિકારો અને ઇચ્છાઓ સહેજે કાબૂમાં આવી જાય છે. અહીં સુધી તો બધું સમજાય એવું છે, પણ હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આ પ્રમાણે થવું સંભવિત છે ખરૂં ? અલબત, તદ્દન સંભવિત છે. વર્તમાન સમયમાં પણ તમે તેનો કાંઇક આભાસ જોઇ શકો છો. શ્રદ્ધા ઉપજાવીને વ્યાધિનું નિવારણ કરનારા માંત્રિકો એવો ઉપદેશ આપે છે કે, "દુઃખ, કષ્ટ, પાપ એમાંનું કાંઇ પણ છેજ નહિ, એવી ભાવના કરો." તેમની વિચારશ્રેણી જોઇએ તેવી સ્ફુટ અને ચોક્કસ નથી, તોપણ એટલું તો ખરૂં છે કે યોગવિદ્યાનો એક અંશ તેમની ઠોકરે ચડવાથી તેમને હાથ લાગી ગયો છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુઃખ, કલેશ ઈત્યાદિ કાંઇ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુઃખ ઇત્યાદિ દૂર કરવામાં સફળતા

મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારજ શીખવે છે; કારણકે તેઓ પોતાના×વિષયના મનને એટલે સુધી સબળ બનાવી દે છે કે ઇંદ્રિયો દુઃખ, ક્લેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે, તોપણ મન તે સૂચનાઓને ગ્રહણજ કરતું નથી. વશીકરણ-વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા (હિપ્નોટિઝમ કરનારા) પણ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળ વડે પોતાના વિષયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકસાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર રોગી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે છે અને તેમાં પણ* સ્થિર દૃષ્ટિ અથવા એવા કોઇ ઉપાય વડે વિષયના મનને વશ કરી તેને કેવળ નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંસુધી વિષયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે વ્યાધિનું નિવારણ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિષયનાં શક્તિકેંદ્રોને વશ કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યંત તિરસ્કારને પાત્ર છે; કારણકે પરિણામે વિષયની પાયમાલી થાય છે. પોતાનાજ સંકલ્પ-

× જેના ઉપર પ્રાણવિનિમયાદિનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તે.

* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે છેઃ—

વિધાયક-પ્રયોગ કરનાર વિષયને પોતાની સામે બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે. ત્યારપછી તેને શિથિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને તદ્દન ઢીલું બનાવવાની આજ્ઞા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં વિષય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓને તે ગ્રહણ કરે છે. વિધાયક કહેશે કે, "આ તળાવ છે, તરવા માંડ." એટલે વિષય જમીનને પાણી જુએ છે અને જમીન પર હાથપગ ઘસી તરવાનો દેખાવ કરે છે. વિષયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે. —અનુવાદક

બળથી શકિતકેંદ્રોને વશ કરાતાં હોય તો ઘણું સારૂં; પરંતુ આમાં તો બીજો માણસ તેના સંકલ્પ-બળથી જાણે વિષયની મગજ-શક્તિને ફટકો મારી તેને બેશુદ્ધ કરી દેતો હોય તેવા પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. પાણીદાર અને તેજી ઘોડાની ગતિને લગામથી અથવા પોતાનાજ બાહુબળથી ન રોકતાં, બીજાને આપણી મદદે બોલાવીએ અને તે આવીને ઘોડાના માથા પર લાકડીઓના ફટકા મારી મારીને તેને બેશુદ્ધ કરી નાખે અને થોડી વાર સુધી શાંત રાખે, તેના જેવી સ્થિતિ વશીકરણ કરનારના વિષયની થાય છે. જેમ જેમ તેના ઉપર વશીકરણવિદ્યાના પ્રયોગ ઉપરાઉપરી થતા જાય છે, તેમ તેમ તેની માનસિક શક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે; અને પોતાના મનને વશ કરવાની વાત તો બાજુએ રહી પણ તે પોતેજ શકિતહીન, બુદ્ધિહીન અને હાડમાંસના લોચા જેવો બની જઈ અંતે દીવાનાશાળાનો રસ્તો લે છે.

આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે, બીજાના સંકલ્પના બળથી શકિતકેંદ્રોનો સંયમ કરાવવા જતાં નુકસાન પણ થાય છે અને જે હેતુથી એ સંયમ કરાવવામાં આવે છે તે હેતુ પણ સિદ્ધ થતો નથી. દરેક જીવનું આખરનું લક્ષ્ય મુકિત અથવા સ્વાધીનતા છે. ઇંદ્રિયો અને મનના ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડવો, મન જ્યાં લઈ જાય ત્યાં ઘસડાઈ જવાની પરાધીનતામાંથી છુટકારો મેળવવો અને બાહ્ય તેમજ આંતરપ્રકૃતિ ઉપર પોતાની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપિત કરવી; એજ મુકિતનો અર્થ છે. ઉપર કહેલી ક્રિયાઓથી આમાંના એક પણ અર્થની સિદ્ધિ થતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજાની ઇચ્છાશકિતની અસર આપણા ઉપર ગમે તે પ્રકારે થાય; કાં તો તે સીધી રીતે આપણી ઇન્દ્રિયોને તાબે કરી લે અથવા તો આપણા મનની એક પ્રકારની રોગી, નિષ્ક્રિય સ્થિતિ કરી દઈને આપણી ઇન્દ્રિયોને પોતાના કબજામાં લઈ લે–પરંતુ તેનાથી આ-

પણને મુક્તિ ન મળતાં આપણા ઉપર આપણી ચિત્તવૃત્તિનાં જે જે બંધનો છે, જે જે ગત સમયના કુસંસ્કારોથી આપણે જકડાયલા છીએ તેનાં બંધનનો એક આંટો, તેમની સાંકળોનો એક અંકોડો આ ક્રિયાથી ઊલટો વધે છે. તેટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે તમે કદી પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિને તાબે ન થતા; અથવા તો અજાણપણામાં તમારી ઇચ્છાશક્તિનું બળ બીજા ઉપર અજમાવીને તેની પાયમાલી તમારે હાથેજ ન કરતા. અલબત, એ વાત ખરી છે કે ઘણા લોકોનાં મનને સારે રસ્તે વાળીને તેમને થોડા વખતને માટે લાભ આપી શકાય છે; પણ બીજાના ઉપર પોતાની શક્તિનો પ્રયોગ કરવાથી અજાણપણે કેટલાંયે સ્ત્રીપુરુષોનાં મનની સ્થિતિ જડ નિષ્ક્રિય જેવી બની ગઇ છે; જાણે તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ લુપ્ત થઇ ગયું હોય તેવાં તે નિર્જીવ બની ગયાં છે. એટલા માટે હું તમને ચેતાવું છું કે, જે કોઇ લોકોને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે, અથવા પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી લોકોને વશ કરીને પોતાની પાછળ ઘસડે છે, તે અજાણપણે માનવજાતિને એક મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલા માટે તમે તમારી પોતાની બુદ્ધિનો અને મનોબળનો ઉપયોગ કરો. તમારા મન તથા શરીરને તમે પોતેજ વશ કરજો. એક વાત હમેશાં યાદ રાખજો કે, તમે જ્યાંસુધી વ્યાધિગ્રસ્ત ન હો ત્યાંસુધી તમારા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસના મનોબળની તમારા ઉપર અસર નહિ થઇ શકે અને તમને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનું કહેનાર ગમે તેવો મહાપુરુષ અથવા સાધુચરિત કહેવાતો હોય, તોપણ તેનાથી દૂરજ રહેજો. દુનિયામાં બધા દેશોમાં નાચનારા, કૂદનારા અને બરાડા પાડનારા લોકોના સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે. તેઓ નૃત્ય અને ગીત સાથે વ્યાખ્યાન કરીને બીજાઓમાં એક પ્રકારનો ચેપ ફેલાવી

દે છે. આવા લોકો પણ એક રીતે વશીકરણની મેલી વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારાના જેવાજ છે. તીવ્ર લાગણીવાળાં માણસો ઉપર થોડા વખતને માટે તેઓ આશ્ચર્યકારક કાબૂ મેળવી લે છે અને ઘણાજ અફસોસની વાત છે કે પરિણામે તેઓ અનેક માનવ વ્યક્તિઓનું અધઃપતન કરે છે. કોઇ પણ વ્યક્તિ પોતાના મનોબળને શિથિલ બનાવીને બીજાના મનોબળની મદદથી સદાચરણી અને સંયમી થાય તે કરતાં ભલે તે દુરાચારીજ રહે; પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ અને મનોબળ ન ગુમાવે. ઉપર કહ્યા તેવા ધર્મોન્માદવાળા માણસોનો હેતુ શુદ્ધ હોય, તોપણ તેમને હાથે માનવજાતિને જે નુકસાન પહોંચ્યું છે, તેનો ખ્યાલ કરતાં હૃદય ખિન્ન થઇ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે, તેમનાં સંગીત, ભજન અને નૃત્યની જાદૂઇ અસરથી લોકોમાં એકદમ આધ્યાત્મિકતાનું પૂર તો આવે છે; પણ તેમ થવાથી લોકો પોતે જડ, નિષ્ક્રિય અને શકિતશૂન્ય બની જાય છે; અને એક વાર તેમને બીજાના મનોબળને વશ થવાની આદત પડી, તેમનું મન એક વાર નરમ અને સંસ્કારગ્રાહી બની ગયું, એટલે પછી તેઓને બીજાની સારીમાઠી ગમે તેવી આજ્ઞાઓને વશ થતાં વાર લાગતી નથી. બીજાની અશુભ આજ્ઞાઓની સૂચનાઓની સામે થવાની તેમનામાં શક્તિજ રહેતી નથી. લોકોના હૃદયનું પરિવર્તન કરાવવાની પોતાની ચમત્કારિક શક્તિ જોઇને આ અજ્ઞાન મનુષ્યોનાં ચિત્ત પ્રફુલ્લ તો થાય છે અને તેઓ એમ પણ માને છે કે, અમુક આકાશવાસી દેવે તેમને કૃપા કરીને આ શક્તિની બક્ષિસ આપેલી છે; પરંતુ તેમને બિચારાઓને ખબર નથી કે તેમણે માની લીધેલી એજ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તેઓ ભવિષ્યમાં થનાર માનસિક અવનતિ, પાપાચરણ, ગાંડપણ અને મૃત્યુનાં બીજ વાવી રહ્યા છે, એટલા માટે તમારી સ્વતંત્રતા, તમારૂં વ્યક્તિત્વ જેમાં શુ-

માવવાં પડે એવી કોઈની પણ અસરથી બહુજ સાવધાન રહેલો. એમાં બહુજ જોખમ રહેલું છે એમ સારી પેઠે સમજીને અંતતે પ્રયત્ને તેનાથી દૂર રહેવા મથજો. જે માણસ પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી પોતાના મનને શક્તિકેંદ્રોની સાથે જોડી શકે છે અથવા પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે તેમનાથી મનને અલગ કરી શકે છે, તેણેજ પ્રત્યાહારની ક્રિયા સિદ્ધ કરી કહેવાય. "પ્રત્યાહાર"નો અર્થ "પાછું વાળવું" એવો થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, મનની બહારની ગતિ રોકીને ઇંદ્રિયોના બંધનમાંથી તેને મુક્ત કરીને તેને અંદર વાળી લેવું. આટલું કોઇ કરી શકે તો તે ખરે ખરો ચારિત્ર્યવાન બની શકે અને મુક્તિના માર્ગમાં તેણે ઘણી લાંબી મજલ કાપી કહેવાય. તેમ ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણામાં અને યંત્રમાં કશો ભેદ નથી.

મનને વશ કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. મનને ગાંડા વાંદરાની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. કોઇ એક વાંદરો હશે. વાંદરાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેનો સ્વભાવ ઘણોજ ચંચળ હતો. એની ચંચળતામાં જાણે કોઇને ઊણપ લાગી હોય તેમ કોઇએ તેને દારૂ પાયો. એટલે તો તેની ચંચળતામાં કાંઇ મણા ન રહી. એવી સ્થિતિમાં તેને વીંછી કરડયો. માણસને વીંછી કરડે છે તો તે આખો દિવસ પછાડા માર્યા કરે છે, ત્યારે આ વાંદરાની હાલતનું તો પૂછવુંજ શું ? અને આટલેથી ન અટકતાં તેના દુઃખમાં કાંઇ બાકી રહ્યું હોય, તો તે પૂરૂં કરવા તેના શરીરમાં ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. હવે એ વાંદરાની ભયાનક ચંચળતાનું વર્ણન મારે કયા શબ્દોમાં કરવું ? ઉપર કહ્યા તેવા વાંદરાની ચંચળતાની સાથે મનુષ્યના મનની ચંચળતાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતેજ તે હમેશાં ચંચળ હોય છે. તેમાં તેને રાગતૃષ્ણારૂપી મદિરાનો નશો ચડે છે એટલે તેની અસ્થિરતામાં

ઘણો વધારો થાય છે. રાગનો અધિકાર તેના ઉપર પૂરેપૂરો જામ્યા પછી બીજાઓનું સુખ જોઇને ઉત્પન્ન થતા દ્વેષ-અદેખાઇ-રૂપી વીંછી તેને કરડે છે અને પછી અહંકારરૂપી ભૂત તેનામાં પ્રવેશ કરે છે; એટલે તે પોતાને ઘણોજ મોટો માણસ ધારે છે. આવું ચંચળ મન-તેને વશ કરવાનું કામ કેટલું કઠણ હશે તેનો તમે વિચાર કરો.

માટે મનનો સંયમ કરતાં શીખવાનો પહેલો પાઠ એ છે કે, થોડી વાર સુધી ચુપકી પકડીને બેસી રહેવું અને મન જ્યાં ભટકે ત્યાં તેને ભટકવા દેવું. એ તો વાંદરાના જેવું છે, એટલે કૂદાકૂદ કર્યાજ કરવાનું; માટે એ જેટલું કૂદે તેટલું તેને કૂદવા દેવું. તમે માત્ર ધીરજથી એની પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કર્યા કરો. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ કહેવાય છે અને તે સાચું છે. મન શું શું કરે છે એ તમે જ્યાંસુધી ન જાણો, ત્યાંસુધી તમે તેને કાબૂમાં નહિ લાવી શકો. માટે પ્રથમ તો એને ફાવે તેમ ભટકવા દો. એથી કરીને કદાચ તમારી આગળ ઘણા ભયાનક અને બિભત્સ વિચારો તથા કલ્પનાઓ આવીને ઊભાં રહેશે. તમારૂં મન આવા દુષ્ટ વિચારો અને કલ્પનાઓમાં પણ ભ્રમણ કરી શકે છે, એ જોઇને તમને ઘણી નવાઇ લાગશે; પરંતુ આગળ જતાં તમે અનુભવથી જોઈ શકશો કે, મનની આ બધી કૂદાકૂદ દરરોજ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. રોજરોજ તેની સ્થિરતામાં વધારો થતો તમને જણાશે. શરૂઆતના થોડાક મહિના સુધી તમારા મનમાં હજારો વિચારો તરવરી આવશે; પણ જેમ જેમ વખત જતો જશે તેમ તેમ એ વિચારોની સંખ્યા ઘણીજ કમી થયેલી તમને જણાશે. એમ કરતાં કરતાં બીજા કેટલાક મહિના વીત્યા પછી તે છેકજ ઓછા થઇ ગયા હશે અને રખડીરઝળીને થાકેલું બાળક જેમ માના ખોળામાં આવીને બેસી જાય, તેમ તમારૂં

અતિ ચંચળ મન પણ આખરે તમારે તાબે થઈ જશે. પણ આ સ્થિતિ લાવવાને માટે તમારે દરરોજ ધૈર્યસહિત અભ્યાસ કરવો પડશે. વરાળયંત્રને વરાળનો ધક્કો લાગે એટલે તે ચાલ્યા વગર રહેજ નહિ; તેવી રીતે આપણી સામે કોઈ પદાર્થ પડયો હોય તો આપણને તેનું જ્ઞાન થયા વગર રહેજ નહિ. હવે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર છે અને યંત્ર જેવો નથી, એ સાબિત કરવા માટે આપણે બતાવી આપવું જોઇએ કે, વરાળયંત્ર જેમ વરાળને તાબે છે તેમ મનુષ્ય ઇંદ્રિયોને તાબે નથી. મનને એટલે સુધી તાબે કરવું જોઇએ કે આપણી રજા વગર તે કોઇ પણ પદાર્થની સાથે સંયુક્ત ન થાય એમ થાય તો પછી આપણી સામે કોઇ પદાર્થ પડયો હોય, તોપણ જો આપણે મનને દર્શનેંદ્રિયના કેંદ્ર સાથે જોડાતું અટકાવીએ, તો આંખ ઉઘાડી છતાં પણ આપણી નજરે તે પદાર્થ દેખાવ નહિ. શ્રવણેંદ્રિયના કેંદ્રથી મનને અલગ કરી દઇએ તો કોઇ પણ જાતનો અવાજ આપણે કાને ન પડે. આવા પ્રકારનો જે મનનો સંયમ, તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે. આ કામ એક દિવસમાં સાધ્ય થઇ જાય એવું નથી; કદાચ વર્ષો સુધી પણ તેની પાછળ ધીરજ અને ખંતથી રોજ અભ્યાસ કરવો પડે.

"પ્રત્યાહાર" સિદ્ધ થયા પછી "ધારણા" કરવાની લાયકાત આવે છે. પ્રત્યાહારની ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે કરવાની શક્તિ આવે ત્યાર પછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. "ધારણા" એટલે મનને શરીરના અંદરના અમુક ભાગમાં અથવા બહારના કોઈ પદાર્થમાં ધારણ કરવું અર્થાત્ સ્થાપિત કરવું. શરીરના અંદરના અમુક ભાગમાં સ્થાપિત કરવું એનો અર્થ એ છે કે, મનને શરીરના બીજાં તમામ સ્થાનમાંથી અલગ કરીને બળપૂર્વક શરીરના ચોક્કસ ભાગમાંજ સ્થિર કરી રાખવું. દાખલા તરીકે હું

મારા મનને મારા હાથમાં સ્થિર કરું, તેા તે વખતે તે શરીરના બીજા કેાઈ પણ ભાગમાં જવું ન જોઈએ. તે વખતે મને એકલા હાથનું જ ભાન રહે, આ પ્રમાણે ચિત્ત એટલે મનેાવૃત્તિ કેાઈ મુકરર સ્થાનમાં જ સ્થિર થઈ રહે, એવી સ્થિતિને ધારણા કહે છે. ધારણાના અનેક પ્રકાર છે. ધારણાનેા અભ્યાસ કરતી વખતે કલ્પનાની પણ મદદ લીધાથી લાભ થાય છે. ધારેા કે, હૃદયના મધ્ય ભાગમાં એક બિંદુની ઉપર આપણે મનને ધારણ કરવાનું છે. હવે આ ક્રિયા ઘણી અઘરી કહેવાય. એ સિદ્ધ કરવાનેા સહેલેા ઉપાય એ છે કે, હૃદયની ઉપર એક તેજેામય કમળ છે એવી કલ્પના કરેા અને પછી ત્યાં આગળ મનને સ્થિર કરેા. અથવા મસ્તિષ્કમાં જે સહસ્રદલ કમલ છે, તેને અત્યંત તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં ધારણા કરેા. અથવા આગળ આપણે કહી ગયા તે સુષુમ્ણાના માર્ગમાંનાં ચક્રોને તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં મનને સ્થિર કરેા.

યેાગી થવાની ઈચ્છા રાખનારે લાગલાગટ અભ્યાસ તેા કરતાં જ રહેવું જોઇએ. બની શકે ત્યાં સુધી તેણે એકાંત સ્થાનમાં જ રહેવું. જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસેાના સહવાસથી મનની અસ્થિરતા વધે છે. યેાગીએ વાણીનેા પણ સંયમ કરવેા, અર્થાત્ બેાલવાનું જેમ બને તેમ થેાડું રાખવું. બહુ બેાલ બેાલ કરવાથી પણ મનની ચંચળતા વધે છે. યેાગીએ ઘણેા પરિશ્રમ પણ ન કરવેા, કારણ કે તેથી પણ મનનું ચાંચલ્ય વધે છે. આખેા દિવસ સખત પરિશ્રમ કર્યા પછી મનનેા સંયમ કરવાનું બની શકે જ નહિ. જેણે ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમેા પાળવાનેા દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હેાય તે જ યેાગી થઇ શકે. યેાગમાં એવું અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે કે, તેના એક અંશ માત્રનુ સેવન કર્યાથી ભારે લાભ થાય છે. એમાં નુકસાન તેા કેાઈને પણ થવાનું નથી; દરેકને લાભ થનાર છે. પહેલેા લાભ તેા એ છે કે, જ્ઞાનતંતુનેા ક્ષેાભ-મનનેા ઉકળાટ

શરી જશે; ચિત્તમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા વ્યાપી જશે અને દરેક વસ્તુને સ્પષ્ટ રીતે જોવાની તથા સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. સ્વભાવમાં શાંતિ આવી જશે અને તબિયત પણ ઘણી સુધરી જશે. કંઠમાં જે કાંઈ કર્કશતા હશે તે નીકળી જઈ સ્વર ઘણો જ મધુર થઈ જશે. યોગાભ્યાસમાં પ્રગતિ કર્યાની અનેક નિશાનીઓ છે. તેમાં સુંદર તબિયત અને મધુર સ્વર એ બે મુખ્ય છે. જેઓ વધારે પ્રયત્ન સહિત સાધના કરતા જાય છે, તેમનામાં બીજાં પણ લક્ષણો પ્રકટી નીકળે છે. કોઈ વાર દૂરથી તેમને ઘંટના ધ્વનિ જેવો અવાજ સંભળાય છે, કોઈ વાર અનેક ઘંટનાદનો ધ્વનિ એકત્રિત થઈને એકસામટો ધ્વનિ કાન પર અથડાય છે. વળી એ ઉપરાંત અલૌકિક દૃશ્યો પણ નજરે પડે છે. આકાશમાં ઝીણી ઝીણી પ્રકાશની કણીઓ દેખાય છે અને તે ધીમે ધીમે મોટી થતી ચાલે છે. આવા આવા અનુભવો તમને મળતા જાય તો જાણવું કે, તમે યોગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ કરી છે. જેમને યોગાભ્યાસ કરવો જ છે અને એ દિશામાં સારો પરિશ્રમ લેવાની ઇચ્છા છે, તેમણે આહારની બાબતમાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ત્વરાથી પ્રગતિ કરવાની જેમને ઇચ્છા હોય, તેમણે માત્ર દૂધ વગેરેના સાદા આહાર ઉપર જ રહેવું જોઈએ. પણ રોજના આહારમાં ફેરફાર ન કરવો પડે અને મનની એકાગ્રતા પણ વધતી ચાલે, એવી ધીરી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે પણ અતિ આહાર તો ન જ કરવો.

યોગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ થયા પછી શરીરનું બંધારણ એવું સૂક્ષ્મ બની જાય છે કે, આહારમાં નહિ જેવી અનિયમિતતાથી પણ આખા શરીરની સ્વસ્થતામાં ભંગ થાય છે; માટે જેમને આ દિશામાં જલદી પ્રગતિ કરવી હોય, તેમણે ખોરાકની બાબતમાં બહુ જ સાવધાન રહેવું. મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ આવી ગયો

અને ત્યાર પછી તમામ વિક્ષેપોને દૂર ફેંકી દઈને બાહ્યજગત તરફ આંખ મીંચીને, જે પરમ સત્ય આપણામાં રહેલું છે, તેનો વિકાસ કરવા પાછળ મંડી જવું. એકાદ નવો વિચાર જાણમાં આવતાં તેના પર મોહિત થવું અને થોડા દિવસ પછી બીજો વિચાર જાણમાં આવતાં તેના પર આસક્ત થવું; એમ કરવામાં શક્તિની ફોગટ બરબાદી થાય છે અને સાધનના માર્ગમાં વિઘ્ન આવે છે; માટે એક વિચાર ગ્રહણ કરો અને તે પ્રમાણે અનુભવ કરતા થાઓ એમ કરતાં કરતાં જ્યારે તેની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચો ત્યારેજ તેને છોડજો. જે મનુષ્ય એકજ સત્યની પાછળ ગાંડોતુર બની જાય છે, તેજ સત્યનો પ્રકાશ પામે છે. અહીં એક બચકું ભરે અને બીજે ઠેકાણે બીજુ બચકું ભરે એવા જાનવરનું પેટ ભરાતું નથી; તેમ ઘડીમાં એક માર્ગ અને ઘડીમાં બીજો માર્ગ પકડે તે કદી સિદ્ધિ પામતો નથી. ઘણું તો જ્ઞાનતંતુઓને એક રીતે ઉત્તેજિત કરીને તે કાંઈક આનંદ ચાખી શકે, પણ એથી વિશેષ કાંઈજ નહિ. તેઓ હમેશને માટે પ્રકૃતિના ગુલામના ગુલામજ રહેવાના. ઈંદ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જવાનું સામર્થ્ય તેમનામાં કદી પણ નહિજ પ્રકટે.

જેમને ખરેખરા યોગી થવાની દૃઢ ઇચ્છા હોય, તેમણે આ જાણી લઉં અને પેલું શીખી લઉં એવી લોલુપતા છોડી દેવી જોઇએ. જે ભાવના અને આદર્શને ગ્રહણ કરો તેનીજ પાછળ તમારાં તમામ બળ તથા સમયને યોજો.

હમેશાં તેનાજ વિચારોમાં અને પ્રયત્નમાં લાગેલા રહો. સ્વપ્નમાં પણ તમને એનો એજ વિચાર આવે એવા તેની સાથે એકતાન થઇ જાઓ. તમારૂં મગજ, સ્નાયુઓ-અને રગેરગ બસ એ એકજ ભાવનાથી તરબોળ બની જાય. એ સિવાયના બીજા તમામ વિચારોને તમારા મનમાંથી કાઢી નાખો. સિદ્ધિ મેળવવાનો આ એકજ

ઉપાય છે અને જે મહાત્માઓ, સાધુ પુરુષો થઇ ગયા છે, તે એ રીતેજ થયા છે. જગતમાં ગ્રામોફોનની માફક વાંચેલું અને સાંભળેલું મોઢેથી બોલી જનારા ઘણા છે. આપણે જો કૃતાર્થજ થવું હોય અને બીજાઓનો પણ ઉદ્ધાર કરવો હોય, તો એવી ઉપલકિયા બાબતો અને રીતો છોડી દઇને સત્યની શોધમાં એકનિષ્ઠાથી ઊંડા ઊતરી જવું જોઇએ આ રસ્તે આગળ વધવાનું પહેલુંજ પગથિયું એ છે કે, મનને જરા પણ વ્યગ્ર ન થવા દેવું અને જેમની સાથે વાતચીત કરવાથી અને જેમના સમાગમથી મન ચંચળ અને વ્યગ્ર થાય એમ હોય, તેમનો સંગ છોડી દેવો. અમુક માણસો, અમુક જગ્યાઓ અને અમુક ખોરાક તરફ સ્વાભાવિક રીતેજ આવા અભ્યાસીને અણગમો આવે છે અને તેણે તે સર્વનો ત્યાગ કરવો. જેમને ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ હોય, તેમણે તો માનવસમાજની સંગતનો ત્યાગ કરીને કેવળ એકલાજ રહેવું જોઇએ. ખૂબ કઠોર પરિશ્રમ કરો અને સાધનાના માર્ગમાં આગળ ને આગળ વધ્યા જાઓ. પરિણામની પરવા ન કરતા. જો તમે હિંમતભેર દૃઢતાથી મંડ્યા રહેશો, તો છ મહિનામાં પણ સંપૂર્ણ યોગસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ થઇ જશો. પણ જેમનું સાધન આત અલ્પ છે અને ઘડીમાં અહીં અને ઘડીમાં બીજી દિશાએ એમ જેઓ વલખાં માર્યા કરે છે, તેઓ કદી પણ ઉન્નતિ સાધી શકતા નથી. માત્ર ઉપદેશજ સાંભળ્યા કરવાથી શો લાભ? જેઓ તમોગુણથી ભરપૂર છે, અજ્ઞાની છે, આળસુ છે, જેમનું મન એક વિષયમાં સ્થિર થઈ શકતું નથી, જેઓ ગમતની ખાતર નવીનતા શોધતા ફરે છે અને નવા નવા વિષયો પાછળ દોડે છે, તેમને માટે તો ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવી અદ્ભુત વસ્તુઓ પણ માત્ર બુદ્ધિનાં રમકડાં જેવી–ગમતનાજ સાધનરૂપ છે. તેમનામાં સાધના કરવાનું બળ હોતું નથી; મંડ્યા રહેવા

જેટલું ચીવટપણું હોતું નથી. તેઓ ધર્મ સંબંધી ઉત્તમ વ્યાખ્યાન સાંભળીને કહે છે કે, "વાહ! વાહ! બહુ મજાનું છે." પણ ઘેર જઇને બધુંએ ભૂલી જાય છે. સિદ્ધિ મેળવનારમાં તો પ્રચંડ પ્રયત્ન અને પર્વત જેવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હોવાં જોઇએ. તે તો એમજ કહે કે, "મારે તો એને માટેજ જીવવું છે અને એને માટેજ મરવું છે."

અંતરાયો મહાસાગર જેટલા હશે, તોપણ તેને હું છેવટે ઓળંગી જવાનો અને વિઘ્નો પર્વત જેવડાં હશે, તોપણ તેના ચૂરેચૂરા થઇ જવાના. તમે પણ એવુંજ મનોબળ કેળવજો. આવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરજો અને ખૂબ પરિશ્રમ કરજો. તેમ કરશો એટલે તમે જરૂર પરમપદની પ્રાપ્તિ કરશો.





अध्याय ७ मो—ध्यान अने समाधि

અત્યાર સુધીમાં આપણે રાજયોગનાં ખરેખરાં—અંદરનાં અંગ સિવાય બાકીનાં બીજાં અંગોનું વિવેચન કરી ગયા. હવે રાજયોગનાં જે મુખ્ય અંગ બાકી રહ્યાં છે, તેનું લક્ષ્ય પૂર્ણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ છે અને આખા રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષણ પણ એજ છે, એમ કહેવામાં પણ ખોટું નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે, મનુષ્યજાતિને જે કાંઈ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જેને આપણે બુદ્ધિજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે અહંભાવને અધીન છે. અર્થાત્ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરનાર અને મને અમુક વિષયનું જ્ઞાન છે, એમ માનનાર આપણામાં રહેલો અહંભાવજ છે. મારી સામે આ મેજ પડ્યું છે, તેનું મને ભાન થાય છે; તમે મારી સામે બેઠા છો, તેનું મને ભાન થાય છે; એ પ્રમાણે મને બીજી બધી વસ્તુઓનાં અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. તમે અહીં છો, મેજ અહીં છે અને બીજી અનેક વસ્તુઓ જેમને હું જોઇ શકું છું, સાંભળી શકું છું અથવા જેનો અનુભવ લઇ શકું છું, તે સર્વ વિષેનું જ્ઞાન મારામાં રહેલા અહંભાવને લઇને થાય છે; પરંતુ બીજી બાજુએ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, મારા શરીરની અંદર રહેલી અનેક વસ્તુઓનું મને જરાયે ભાન થતું નથી. શરીરની અંદરના ભાગનાં યંત્રો, મગજના નાના પ્રકારના અંશ, એ સંબંધી કોઇને કશુંયે ભાન હોતું નથી.

હું અન્ન ખાઉં છું તેનું મને ભાન હોય છે; પણ તે અન્નમાંથી પોષકતત્ત્વને હું ખેંચી લઉં છું, તેનું મને ભાન હોતું નથી. એ ખોરાકમાંથી રુધિર બને છે, તે પણ મારી જાણમાં આવતું નથી. વળી એ રુધિરદ્વારા શરીરના જુદાજુદા અવયવોને બળ મળે છે તેની પણ મને ખબર હોતી નથી. પણ તે છતાં આ બધી ક્રિયાઓ હું કરું છું એ વાતની તો ના પાડી શકાય એમ નથીજ; કારણકે જેટલી ક્રિયાઓ ચાલે છે તે દરેક ક્રિયાદીઠ એકએક કર્તા જુદો-જુદો ગણીએ તો તો મારા શરીરમાં વીસપચીસ જીવો હોવા જોઇએ; પરંતુ તેમ તો છેજ નહિ.

પરંતુ એ બધી ક્રિયાઓ હુંજ કરું છું અને બીજું કોઇજ નહિ, તેની સાબિતી શું? કોઈ એમ કહેશે કે, મારું કામ તો માત્ર ખોરાક લેવાનુંજ છે અને તેને પચાવનાર તથા તેના રસ વડે શરીરનું પોષણ કરનાર તો બીજો કોઇ હોવો જોઇએ. પણ એવી દલીલ હવે નભે એમ નથી; કારણકે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તે બધાંયે આપણે ઇચ્છાપૂર્વક અને આપણને ખબર પડે તેવી રીતે પણ આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ, એમ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. દાખલા તરીકે, આપણા હૃદયનું યંત્ર આપોઆપજ ચાલ્યા કરે છે અને એમાં આપણે કોઈ જાતની મદદ આપતા નથી; પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં મનુષ્યને એવી શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે કે તે પોતાના હૃદયની ગતિ ઉતાવળી તથા ધીમી કરી દે છે અથવા મરજીમાં આવે તો તે તેને એકદમ બંધ પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે શરીરના એકેએક ભાગને અભ્યાસદ્વારા કાબૂમાં લાવી શકાય છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે, જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તેના પણ કર્તા તો આપણેજ છીએ; માત્ર તેની આપણને ખબર પડતી નથી. આ ઉપરથી સમજાશે કે, મનુષ્યનું મન બે અવસ્થાઓમાં કામ કરે છે. પહેલી

અવસ્થા જ્ઞાનની કહેવાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે, જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનું ભાન રહે છે, તે બધાં જ્ઞાનની અવસ્થામાં થાય છે અને જે જે કાર્યો કરતાં આપણને કર્તાપણાનું ભાન નથી હોતું તે બધાં અજ્ઞાનની ભૂમિકામાં થાય છે.

પણ આ બે અવસ્થાઓમાં કાંઇ બધી ભૂમિકાઓનો સમાવેશ થતો નથી. એ બેના કરતાં વધારે ઉચ્ચ–જ્ઞાનથી પર ભૂમિકામાં પણ મન પ્રવેશ કરી શકે છે. અજ્ઞાનની ભૂમકા જ્ઞાનની ભૂમિકાથી જેટલી નીચી છે, તેટલીજ જ્ઞાનની ભૂમિકા જ્ઞાનાતીત ભૂમિકા કરતાં નીચી છે. એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ખરી, પરંતુ તેમાં અહંભાવ હોતો નથી. અહંભાવ તો માત્ર વચલી ભૂમિકામાંજ રહેલો છે. એ અહંભાવની સીમાથી ઉપલી તેમજ નીચલી અવસ્થાઓમાં અહંભાવ હોતો નથી. જ્યારે મન જ્ઞાનની–અહંભાવની ભૂમિકાથી ઉપરના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ અવસ્થાને "સમાધિ" અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય કે જ્ઞાનાતીત સ્થિતિ કહે છે. સવાલ એ થાય છે કે, સમાધિની સ્થિતિમાં અહંભાવ હોતો નથી ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઊંચી ભૂમિકામાં જવાને બદલે નીચી ભૂમિકામાં જતો નથી, એની ખાતરી શી ? કારણકે બેઉ ભૂમિકામાં અહંભાવ રહી શકતો નથી. એનો જવાબ એટલોજ છે કે, અમુક મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઊંચી ભૂમિકામાં ગયો છે કે નીચી ભૂમિકામાં ગયો છે, તેનો નિર્ણય તેના કામનું પરિણામ જોઇને કહી શકાય છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રામાં પડે છે, ત્યારે તે જ્ઞાનભૂમિથી નીચેના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. તેને ખબર પડ્યા વિના પણ તેનું શરીર તો કામ કરતુંજ હોય છે. જેમકે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને જરૂર પડયે શરીરના અવયવોને હલાવવાની ક્રિયા પણ ચાલુજ રહે છે. એ બધાંયે કાર્યોમાં લેશમાત્ર પણ અહંભાવ એટલે કર્તાપણાનો ભાવ હોતો

નથી, પણ જ્યારે તે ઊંઘમાંથી જાગે છે ત્યારે ઊંઘવા પહેલાં તેનામાં જેટલું જ્ઞાન હતું તેટલું ને તેટલુંજ જાગ્યા પછી પણ જોવામાં આવે છે. એના જ્ઞાનમાં કશોજ વધારો થયેલો જણાતો નથી. પ્રકાશ જોવામાં નથી આવતો; ત્યારે સમાધિસ્થ–મનુષ્ય સમાધિપ્રવેશની પૂર્વે અજ્ઞાની હોય છે, તે સમાધિમાંથી ઉત્થાન થયા પછી મહાજ્ઞાની બની રહે છે.

હવે એ બેઉ અવસ્થાઓ વચ્ચે આટલો બધો તફાવત હોવાનું કારણ શું ? એક સ્થિતિમાંથી મનુષ્ય જેવો હતો તેવો ને તેવોજ પાછો આવે છે અને બીજી સ્થિતિમાંથી તે જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ પામીને મહાસાધુ, પયગંબર અથવા સિદ્ધ પુરુષ બનીને બહાર નીકળે છે. તેના સ્વભાવમાં ભારે પરિવર્તન થયેલું દેખાય છે તેના જીવન ઉપર નવીન પ્રકાશ પડ્યો હોય છે અને તે નવીન સ્વરૂપજ ધારણ કરે છે. બેઉ સ્થિતિના પરિણામમાં આટલું મોટું અંતર છે. પરિણામ જુદાં હોય તો તેનાં કારણ પણ જુદાંજ હોવાં જોઇએ. જે જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ પેલા મનુષ્યને સમાધિમાં થયો, તે જ્ઞાન જ્ઞાનભૂમિકામાં મન–બુદ્ધિ વડે પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન કરતાં ઘણા ઊંચા પ્રકારનું છે. એ જ્ઞાન જે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તેનું બીજું નામ સમાધિ છે.

આ પ્રમાણે મેં તમને સમાધિનું સ્વરૂપ સંક્ષેપમાં સમજાવ્યું. હવે આપણા જીવનમાં એ સમાધિની ઉપયોગિતા શી છે ? તેનો વિચાર કરીએ. આપણું મન જે જે કામ જ્ઞાનપૂર્વક કરે છે તેનું અર્થાત્ આપણી બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સાંકડું છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એક ક્ષુદ્ર કુંડાળામાંજ ગતિ કરી શકે છે. એ સીમાની પેલી મેર તે જઇ શકતી નથી. તે છતાં જે પરમ તત્ત્વને મનુષ્ય ઘણુંજ મૂલ્યવાન માને છે, તેનું સ્થાન બુદ્ધિના એ સાંકડા કુંડાળાની પેલી બાજુએ છે. આત્મા અવિનાશી છે કે નહિ,

ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ સાચું છે કે મિથ્યા, આ અખિલ વિશ્વનો નિયંતા, પરમજ્ઞાનસ્વરૂપ કોઇ છે કે નહિ, એવા એવા અનેક મહાપ્રશ્નો બુદ્ધિથી આઘેરા પ્રદેશના છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એવા મહાપ્રશ્નોના કાંઇ જવાબ આપી શકતી નથી. બુદ્ધિ કહે છે કે, "હું તો અજ્ઞેયવાદી છું. છે એમ પણ કહી શકવાની નથી અને નથી એમ પણ કહી શકીશ નહિ." છતાં પણ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર મનુષ્યને ઘણા જરૂરના તો છેજ. એમના સંતોષ કારક ઉત્તર મળ્યા વગર મનુષ્ય-જીવનજ અસાર જેવું થઇ જાય છે. તમામ નૈતિક સિદ્ધાંતો, મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નૈતિક વૃત્તિઓ અને મનુષ્યસ્વભાવમાં જે કાંઈ સુંદર અને ગંભીર છે તે સર્વનો આધાર બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાંથી જે ઉત્તર મળ્યા છે, તેનાજ ઉપર રહેલો છે. માટે આ બધા પ્રશ્નોની યથાયોગ્ય મીમાંસા થયા વગર મનુષ્યજીવન શુષ્ક અને પશુતુલ્યજ બની જાય. જો જીવનની અવધ, આપણે જોઇએ છીએ તેટલી અલ્પકાળનીજ હોય અને જગત અમુક પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગથીજ બનેલું હોય, તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાનું મારે શું પ્રયોજન? દયા, ન્યાયપરાયણતા અને બંધુભાવનું જગતમાં કામજ શું છે? એમજ હોય તો મારી મરજીમાં આવે તેમ વર્તવું અને આનંદ કરવો, એજ મારૂં કર્તવ્ય રહ્યું. જો ભવિષ્યનું જીવન મિથ્યાવાદજ હોય, મરણ પછી પણ જીવતા રહેવાની આશાજ ન હોય, તો પછી મારા ભાઈ ઉપર પ્રેમ રાખવાને બદલે તેના ગળા ઉપર છરી ફેરવું તોપણ શું? આ દશ્ય જગતની પેલી પાર કાંઈ હોયજ નહિ. જો મુક્તિ એ સ્વપ્નવતજ હોય, જો જગતમાં કેટલાક જડ અને કઠોર નિયમોનુંજ સામ્રાજ્ય હોય, તો પછી આપણું કર્તવ્ય છે કે, જેમ બને તેમ આ જીવનમાં સુખભોગ કરવો, વર્તમાન સમયમાં "ઉપયોગવાદ" નામનો એક નૈતિક

દર્શનનો સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે. તેનો મત એ છે કે, વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામાં ઘણું સુખ થાય એજ નીતિનો પાયો હોવો જોઇએ. પણ જો હકીકત ઉપર પ્રમાણેજ હોય તો તેમને આપણે પૂછીશું કે, શા માટે અમે તમારો એ સિદ્ધાંત સ્વીકારીએ ? જો મને પોતાને સુખ થવાને ખાતર વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણાંમાં ઘણું દુઃખ દેવું પડે તોપણ શા માટે ન દઉં ? ઉપયોગવાદીઓ આનો શો ઉત્તર આપી શકશે ? અમુક કૃત્ય સારૂં છે કે નઠારૂં, તે મારે કેવી રીતે જાણવું ? મારામાં રહેલી સુખ મેળવવાની વાસનાથી હું કામ કરવાને પ્રેરાઉં છું. એ વાસનાથી પ્રેરાઇને તેને તૃપ્ત કરવાના ઉપાય શોધું છું. એ મારો સ્વભાવ છે. આથી વધારે હું કાંઈ જાણતો નથી. મને અમુક અભિલાષાઓ છે. મારે તેને તૃપ્ત કરવી છે. તેમાં બીજાને શું ? બીજો તેમાં શા માટે હરકત કરે ? મનુષ્યજીવનને લગતાં મહાન સત્યો, જેમકે નીતિ, આત્માનું અમરત્વ, ઇશ્વરપ્રેમ, બંધુભાવ, સાધુતા અને એ સર્વ ઉપરાંત નિઃસ્વાર્થપરાયણતા, એ બધાં મહાસત્યો આપણને કયાંથી પ્રાપ્ત થયાં ?

સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર, મનુષ્યનાં તમામ કાર્યો અને વિચારસૃષ્ટિ એકજ ભાવનાના પાયા ઉપર અવલંબી રહેલાં છે અને તે ભાવના નિઃસ્વાર્થપરાયણતા છે. મનુષ્યજીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતી તમામ ભાવનાઓને નિઃસ્વાર્થપરાયણતા એટલા એક શબ્દમાંજ દર્શાવી શકાય છે. કોઈ પૂછશે કે; "મારે નિઃસ્વાર્થી થવું જોઇએ તેનું કારણ શું ? નિઃસ્વાર્થતાનું પ્રયોજન શું છે ? અથવા મારે નિઃસ્વાર્થી થવું હોય તો તેટલું મનોબળ, આધ્યાત્મિક બળ મારે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું ?" તમે કહોછો કે, "અમે ઉપયોગવાદી છીએ; અમે બુદ્ધિવાદી છીએ;" પણ તમારો ઉપયોગવાદ મને સંતોષકારક કારણ નહિ બતાવી શકે,

પ્રાપ્ત કર્યાં છે. કેટલાકને એ સત્યની પ્રાપ્તિ થયેલી હોવા છતાં એ સત્ય ક્યાંથી મળ્યું તેની પૂરી ખબર ન હતી એ વાત સાચી છે. દાખલા તરીકે એક મહાત્મા કહે છે કે, સ્વર્ગમાંથી એક દેવગણ પાંખોવાળી મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરીને મારી પાસે આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે, "હે માનવિ! સાંભળ, આ ખુદાનો પેગામ." અન્ય મહાપુરુષ કહે છે કે, તેજસ્વી આકૃતિવાળો એક દેવ આવીને મને આ સત્ય સમજાવી ગયો. ત્રીજો કહે છે કે, મને સ્વપ્નાવસ્થામાં મારા કોઈ સ્વર્ગવાસી પિતૃએ આવીને અમુક જ્ઞાન આપ્યું. આ ઉપરાંત તેઓ વિશેષ કાંઈ પણ કહી શકતા નથી. પણ તેમના કથનમાંથી એક સામાન્ય સિદ્ધાંત આપણે તારવી શકીએ છીએ કે, તેમને આ જ્ઞાન એકલી બુદ્ધિ વડે વિચાર કરતાં કરતાંજ મળ્યું છે, એમ નથી; પણ જગતની પેલી પારના અતીંદ્રિય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે.

હવે એ વિષે યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે તે જોઈએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, આ જ્ઞાન બુદ્ધિથી પેલી પારના પ્રદેશમાંથી મળ્યું, એમ જે પેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે એ વાત સત્ય છે; પણ સાથે એટલું પણ ઉમેરે છે કે, એ જ્ઞાન બીજે કોઈ ઠેકાણેથી નહિ પણ તેમની અંદરથીજ પ્રાપ્ત થયેલું છે.

યોગવિદ્યા કહે છે કે, અંતઃકરણની પોતાનીજ એક ચોક્કસ ઉચ્ચ અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે બુદ્ધિ અને અહંભાવની પેલી પાર ઇંદ્રિયાતીત પ્રદેશમાં ચાલ્યું ગયેલું હોય છે. એ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જ્યારે તે પહોંચી જાય છે ત્યારે જે જ્ઞાનને એકલી બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી શકતી નથી તે જ્ઞાન તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરી આપે છે. એવી સ્થિતિમાં ખરેખરું પારમાર્થિક જ્ઞાન-ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન કરતાં વિશેષ ઊંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે જ્ઞાન મન-બુદ્ધિથી પણ ગમ્ય નથી, જ્યાં તર્ક અને વિચા-

રની ગતિ પહોંચી શકતી નથી. તે જ્ઞાન તો અમુક કોટિનાં મનુષ્યોને કોઈ કોઈ વાર હીરો ઠોકરે ચડે તેમ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એ અતીંદ્રિય જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિષે એ મનુષ્યો કશું જાણતાં હોતાં નથી; પણ તેથી કરીને તેમને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કોઈ જાતની ઊણપ આવતી નથી. આથી કરીને એ લોકો સામાન્ય રીતે એમજ માની લે છે કે, એ જ્ઞાન કોઇ બહારના પ્રદેશમાંથી આવતું હશે. આ પારમાર્થિક જ્ઞાન, જેને ઈશ્વરપ્રેરિત જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે તે બધા દેશોમાં એકનું એકજ હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ સંબંધી જુદીજુદી વાતો શા કારણથી પ્રચલિત થઇ હશે, તે આ ઉપરથી સમજાઈ જશે. કોઇ મહાત્માને અમુક દેવગણે આવીને જ્ઞાન આપ્યું, કોઇને સ્વયં ભગવાનેજ દર્શન આપીને ઉપદેશ કર્યો, એવી એવી અનેક કથાઓ કહેવામાં આવે છે; તેનું એકજ કારણ છે કે, એ જ્ઞાન આત્માની અંદરજ રહેલું હતું અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોચી ગયેલા મનદ્વારાજ તે પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ એ જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું, તેની હકીકત દરેક મહાત્માએ, પોતાને જે પ્રકારની કેળવણી મળી હોય, તેને અનુસરીને તેઓથી જેવી આપી શકાય તેવી તેમણે આપી. ખરી વાત એ છે કે, ઘણાખરા મહાત્માઓ યોગશાસ્ત્રથી અજાણ હતા. તેમને એ જ્ઞાન આકસ્મિક રીતે પ્રાપ્ત થયું હતું.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, આ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આકસ્મિક રીતે જઇ પહોંચવામાં કેટલાંક જોખમ રહેલાં છે. કેટલાક તો એમ કરતાં સાવ ગાંડા થઇ ગયા હોય એવા દાખલા પણ જોવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરાંત તમે એક બીજી બાબત પણ જોઇ શકશો કે, આ પ્રમાણે આકસ્મિક રીતે ઇંદ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જઇને આવ્યા છતાં ત્યાં કેવી રીતે જવાય અને એ સ્થિતિ શી

છે, તેનું જે જે મહાપુરુષોને વાસ્તવિક જ્ઞાન ન હતું, તેઓ તે જ્ઞાનની સાથે કાંઈ ને કાંઈ વહેમ પણ ભેળવી લાવ્યા હતા. તેમણે અનેક પ્રકારના મિથ્યાજ્ઞાનને પોતાના મનમાં સ્થાન આપ્યું હતું.

મહાન ધર્માચાર્યોનાં જીવનચરિત્રો ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, યોગવિદ્યાના પૂરા જ્ઞાન વગર અતીંદ્રિય પ્રદેશમાં જઈ પહોંચવામાં ભારે જોખમો રહેલાં છે; છતાં એટલું તો ખરુંજ કે, તેઓ સમાધિની દશાએ પહોંચી ગયા હતા એમાં તો સંદેહજ નથી. તેઓ *બધા ઈશ્વરભાવમાં તન્મય બની ગયા હતા*, એ પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ. તોપણ જ્યારે જ્યારે કોઈ પણ મહાપુરુષ કેવળ ભક્તિ અને ભાવનાને ખૂબ ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં જાય છે, ત્યારે ત્યારે તે કેટલાંક સુંદર સત્યો અને સાથે સાથે કેટલાક ધર્મોન્માદથી ભરેલા વહેમો પણ લેતો આવે છે. તેના ઉપદેશથી જેટલો જગતને લાભ થયો છે, તેટલુંજ આ વહેમ અને ભ્રમણાઓએ નુકસાન પણ કર્યું છે. મનુષ્યજીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત ભાવનાઓથી ગૂંથેલી સમસ્યા જેવું છે. તેમાંથી સત્યનું, સમતાનું તારણ કાઢવું હોય તો બુદ્ધિ અને તર્કના પ્રદેશની પાર ગયા વગર છૂટકો નથી. પણ એ કામ ધીરે-ધીરે, પદ્ધતિસર સાધના કરીને, વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોદ્વારા થવું ઘટે છે અને સર્વ પ્રકારના વહેમ અને ભ્રમણાઓથી મનને સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત રાખવાની જરૂર છે. જેમ વિજ્ઞાનને લગતા કોઈ પણ એક વિષયનો અભ્યાસ કરતી વખતે તે વિષયને માટે વિદ્વાનોએ મુકરર કરેલી પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કરવું પડે છે, તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે મુકરર કરેલી પદ્ધતિજ ગ્રહણ કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં બુદ્ધિનો આધાર લઈનેજ યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી. બુદ્ધિ આપણને જ્યાંસુધી લઈ જાય ત્યાંસુધી જવું. એમ કરતાં કરતાં એક વાર આપણે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું કે, જ્યાં બુદ્ધિ

આપણી સાથે નહિ આવી શકે. ત્યાં આગળ બુદ્ધિથી પર, ઇંદ્રિયાતીત સર્વોચ્ચ પ્રદેશમાં જવાનો માર્ગ આપણી બુદ્ધિજ આપણને દૂર રહી રહી બતાવી દેશે. કોઇ પણ માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે, "હું ઇશ્વરી ભાવથી આવિષ્ટ થયેલો છું" અને વાત કરતાં કરતાં બુદ્ધિને રુચે નહિ એવી વાતો કહેવા માંડે, તો તેનું કહ્યું માનતા નહિ. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જે ત્રણ અવસ્થાઓની હું તમને હમણાં વાત કરી ગયો—જેમકે પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવતું સહજાતજ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા—એ ત્રણેમાં એકનું એકજ મન રહેલું હોય છે. મનુષ્યને ત્રણ મન નથી, પણ એકજ મનની જુદીજુદી અવસ્થાઓ છે. એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં મનની ઉત્ક્રાંતિ થતી જાય છે, તેમ તેમ તે ઊંચેની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. સહજાતજ્ઞાનમાંથી વિચારપૂર્વક જ્ઞાનનો ઉદ્ભવ થાય છે અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાંથી જ્ઞાનાતીત અવસ્થા તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાઓ એકબીજાની વિરોધી નથી. એક અવસ્થામાં જે જ્ઞાન મળ્યું હોય તેનું બીજી અવસ્થામાં ખંડન નથી થતું, પણ તેમાં જે ઊણપ હોય તેની પૂર્તિ થાય છે. ખરેખરી જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાંથી જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે પણ બુદ્ધિનું વિરોધી તો નજ હોઇ શકે. માટે કોઇ પણ પોતાને ઇશ્વરપ્રેરિત અથવા ભાવાવિષ્ટ કહેવડાવનારો માણસ સહજાતજ્ઞાન કે બુદ્ધિસાધ્ય જ્ઞાનની વિરુદ્ધ બોલવા માંડે, તો તેનો નિડરપણે વિરોધ કરજો. ખરેખરા ઇશ્વરપ્રેરિત મહાત્માઓ તો અપૂર્ણ હોય તેને પૂર્ણ કરે છે. એક મહાપુરુષ (ઇસુ ખ્રિસ્ત) કહી ગયો છે કે, "હું ખંડન કરવા નથી આવ્યો, પણ તમારામાં જે છે તેને વિશેષ રીતે પૂર્ણ કરવા આવ્યો છું."

યોગનાં જે જે અંગ શાસ્ત્રમાં બતાવ્યાં છે તેનો વૈજ્ઞાનિક

રીતે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી એક વિશેષ વાત તમારે જાણી લેવી ઘટે છે કે, જે જે પરમાર્થ-જ્ઞાન અને ઈશ્વરી ભાવો પ્રાચીન મહાત્માઓને પ્રાપ્ત હતા, તે પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદરજ રહેલા છે. વળી તેઓ પણ આપણા જેવાજ સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ અવયવો ધરાવનારા મનુષ્યો હતા. તે સાધનોનો જે સમજપૂર્વક જેવો ઉપયોગ કરીને ઊંચા પ્રકારની યોગ્યતા તેમણે મેળવી હતી તથા ઈંદ્રિયાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી, તેવી સમજણ અને પ્રયત્નદ્વારા આપણે દરેક પણ એ સ્થિતિએ જઈ શકીએ. એક મનુષ્યે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી, એજ બતાવી આપે છે કે, દરેક મનુષ્ય તે સ્થિતિએ જઇ શકે. "જઈ શકે" એટલુંજ નહિ પણ અમુક કાળે તો દરેક એ સ્થિતિએ પહોંચશેજ અને એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એનુંજ નામ ધર્મ. પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારાજ ખરેખરૂં સંગીન જ્ઞાન આપણને પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે. આપણે આખી જિંદગીભર વાદવિવાદ કર્યા કરીએ, બુદ્ધિ દોડાવ્યાજ કરીએ, તર્ક કર્યાજ કરીએ-પણ જાતે અનુભવ લીધા વગર સત્યનો એક કણમાત્ર આપણને મળનાર નથી. વૈદકની ચોપડીઓ વાંચીને વૈદ્ય ન થવાય. તમારા દેશનો નકશોજ માત્ર જોયા કરવાથી શું દેશનું અવલોકન કરવાની મારી અભિલાષા તૃપ્ત થવાની હતી? મારે તો જાતેજ ફરી ફરીને જોવું જોઇએ. હા, નકશો જોવાથી શું શું જોવાલાયક છે, તે જાણવામાં આવે અને જોવામાં સુગમતા થાય ખરી; પરંતુ એ ઉપરાંત નકશાની બીજી ઉપયોગિતા નથી. ઈશ્વરી જ્ઞાન માત્ર અમુકજ પુસ્તકમાં કે અમુકજ શાસ્ત્રમાં છે, એવા કથન કરતાં, ઈશ્વરની વધારે ભયાનક નિંદા બીજી હોઇ શકે નહિ. મનુષ્યો ઈશ્વરને અનંત કહે છે અને છતાં તેને એક નાનકડી ચોપડીમાં પૂરી મૂકવાની ધૃષ્ટતા કરે છે! અમુક પુસ્તકમાંજ ઈશ્વર સંબંધી

જ્ઞાન ભરેલું છે, એવું માનવાની ના પાડનારાં લાખો માણસોની કતલ થયેલી છે. અમુક શાસ્ત્રમાં લખેલી બાબતો અમે માનતા નથી એમ કહેવાના ગુના માટે લાખો મનુષ્યોએ પ્રાણ ખોયા છે. એ હત્યાકાંડનો જમાનો તો જો કે હવે પૂરો થયો છે, પણ જગતની દૃષ્ટિ હજી પણ વિચાર–અભ્યાસ તરફ ન વળતાં અંધશ્રદ્ધામાં અને પુસ્તકોમાંજ ભયંકર રીતે બંધાઇ રહેલી છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે સાધના કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો મેં રાજયોગનાં જે પગથિયાં બતાવ્યાં છે તેનો ક્રમવાર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ગયા વ્યાખ્યાનમાં મેં તમને પ્રત્યાહાર અને ધારણા વિષે કહ્યું હતું. આ પ્રસંગે ધ્યાન વિષે વિવેચન કરીશું. દેહની અંદરના અથવા બહારના કોઇ પણ સ્થાનમાં મનને અમુક વખત સુધી સ્થિર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એટલે તે ધીરે ધીરે એકજ દિશામાં અખંડ પ્રવાહરૂપે વહેવા લાગે છે. આ સ્થિતિએ ધ્યાનનું સાધન એટલું ઊંચા પ્રકારનું થઇ જાય કે, અનુભવના બહારના અંશને છોડી દઇને, કેવળ અંદરના અંશમાં એટલે પરમપ્રાપ્તવ્યમાં સંપૂર્ણપણે લીન થઈ જાય, તે સ્થિતિનું નામ સમાધિ. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણ ક્રિયાઓને એકત્ર કરીએ તેનું નામ સંયમ. મન કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર અમુક સમય સુધી એકાગ્ર થઈ જાય અને પછી એ પ્રમાણે અખંડ એકાગ્રતા વડે મન તે પદાર્થના આંતરસ્વરૂપમાં લીન થઈ શકે તો એવા શક્તિસંપન્ન મનુષ્યને પછી કશુંજ મેળવવાનું રહેતું નથી. તેને માટે પછી કશુંજ અશક્ય નથી.

ધ્યાનમગ્ન અવસ્થા એ શ્રેષ્ઠ અવસ્થા છે; પરંતુ જ્યાંસુધી મનુષ્યમાં વિષયવાસના રહેલી છે, ત્યાંસુધી તે તે અવસ્થાના સુખનો ઉપભોગ કરી શકતો નથી. પશુપક્ષીઓ ઇંદ્રિયસુખમાં મગ્ન છે; સામાન્ય મનુષ્યોનું સુખ બુદ્ધિના વિલાસમાં છે અને ઇશ્વરી

આનંદ તો આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાંજ રહેલો છે. જે ભાગ્યશાળી મનુષ્ય એ ધ્યાનાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે, તેની નજરે આખું જગત પરમ સુંદર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં દેખાય છે. જેને વાસના નથી, જે સંપૂર્ણ રીતે નિર્લિપ્ત છે, તેની દૃષ્ટિએ પ્રકૃતિના વિવિધ ખેલ અત્યંત ભવ્ય અને સુંદર દશ્યોના વિશાળ પટરૂપે દેખાય છે.

ધ્યાન કરતાં પહેલાં આ બધી બાબતો બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે. ધારો કે, અમુક અવાજ મારે કાને પડે છે. પ્રથમ એક ઠેકાણે બાહ્ય પ્રદેશમાં કંપન શરૂ થાય છે. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુની મારફતે એ કંપનની અસર મન સુધી પહોંચી જાય છે. મનદ્વારા તેની સામે એક પ્રકારની પ્રતિક્રિયા થાય છે. તેમ થતાની સાથેજ આકાશ (ઇથર)નાં પરમાણુઓમાં ઉત્પન્ન થયેલા કંપનથી માંડીને આપણા મનની પ્રતિક્રિયા સુધીનાં તમામ પરિણામોનું મૂળ કારણ જે બાહ્યપદાર્થ હતો, તેનું આપણને એકદમ ભાન થઇ જાય છે. યોગવિદ્યામાં આ ત્રણ ક્રિયાઓને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ સંજ્ઞાઓથી ઓળખાવવામાં આવે છે. શારીરશાસ્ત્રની પરિભાષામાં પહેલી ક્રિયાને આકાશના પરમાણુઓનું કંપન, બીજીને જ્ઞાનતંતુ અને મગજની અંદર પેદા થયેલી ગતિ અને ત્રીજી ક્રિયાને માનસિક પ્રતિક્રિયા કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાથી સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં એવી ભેળસેળ થઇ ગયેલી છે કે, આપણને એમની વચ્ચે ભેદજ જણાતો નથી. વાસ્તવિક રીતે આપણે એ ત્રણમાંની કોઇ પણ ક્રિયાનો અનુભવ કરી શકતા નથી; પરંતુ એ ત્રણનું સામટું પરિણામ-બાહ્યપદાર્થનું જ્ઞાન-તેનુંજ આપણને જ્ઞાન થાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણને કોઇ પણ બાહ્યપદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યારે આ ત્રણે ક્રિયાઓ થયા વગર રહેતી નથી. તો પછી આપણે તેમને પૃથક્રૂપે શા માટે અનુભવી શકીએ.

અમુક સમય પર્યંત સાધના કરતાં કરતાં મન સારી રીતે દૃઢ થાય અને કાબૂમાં આવી રહે તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમાં જોડવાનો સમય આવે છે. પ્રથમ તો કોઇ સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો અને એમ કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા આવે છે; તથા છેવટે વિષયશૂન્ય એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં તો મનને ઇંદ્રિયજ્ઞાનનાં બાહ્યકાર્યોમાં યુક્ત કરવું. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓની ગતિમાં અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામાં પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માંડવો. જ્યારે બાહ્યપદાર્થને એકાગ્રચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવે, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જોવાની શકિત પણ આવી જાય છે. એવી રીતે મનમાં શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મગતિ જાણવાની શકિત કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિકારો પણ સમજી શકે છે; તે એટલે સુધી કે તે વિકારોની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો યોગી તેને જોઇ શકે છે. આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શકિત આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપોઆપજ અનેક વાતોનું જ્ઞાન થઈ શકે છે; કારણકે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુંજ પરિણામ છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનું પણ મૂળ અવગત થાય છે અને મનના સર્વ ભેદો તેના સમજવામાં આવી જાય છે. આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ જો તેમાંની એકાદ પણ શક્તિ–સિદ્ધિમાં ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે. ભોગની પાછળ બાહ્યવસ્તુસ્થિતિઓમાં લોભાવામાં આટલો બધો અનર્થ રહેલો છે! મનને દૃઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છકારી શકે અને મન-

રૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોનું શમન કરી શકે, તેજ યોગના પરમ લક્ષ્યને પામે છે. આ પ્રમાણે મન તથા શરીરનાં અનેક પ્રકારનાં બંધનો તથા વિકારોથી છૂટનારો યોગસિદ્ધ પુરુષજ પોતાના સ્વયંપ્રકાશ આત્મસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરીને કૃતકૃત્ય થાય છે. પોતે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અવિકારી, નિત્ય અને સર્વવ્યાપી છે અને અનાદિ કાળથીજ પોતે તેવો હતો, એવો યોગીને અપરોક્ષ અનુભવ થાય છે.

આ સમાધિની સ્થિતિ દરેક મનુષ્ય માટે શક્ય છે. ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જંતુથી માંડીને ઊંચામાં ઊંચી કોટિના દેવ પર્યંતના તમામ જીવોને વહેલી યા મોડી પણ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યેજ છૂટકો છે અને એ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થાય તોજ તેનું ધાર્મિક જીવન તેના ખરા અર્થમાં સિદ્ધ થયું કહેવાય. અત્યારે આપણે એ બાબત તરફ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે તો માત્ર એ સ્થિતિ તરફ ધીમે ધીમે ડગલાં ભરવા પૂરતીજ છે અત્યારે તો જેઓ ધર્મને નથી માનતા તેઓમાં અને આપણામાં વધારે ભેદ નથી; કારણકે આપણને વાણીના અને પુસ્તકિયા જ્ઞાન કરતાં વિશેષ કોઇ પણ પ્રકારનો જાતિઅનુભવ નથી. એ જાતિઅનુભવ મેળવવાને માટેજ એકાગ્રતાનું સાધન કરવાનું છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં તમામ અંગ વિષે મહાત્મા પુરુષોએ પૂર્ણપણે વિચાર કર્યો છે અને તે અંગોને તેમણે ક્રમવાર ગોઠવીને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આખા અભ્યાસક્રમની રચના કરી છે. જો તે પ્રમાણે બરાબર અભ્યાસ કરવામાં આવે, તો આ માર્ગ આપણને જરૂર પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે અને તેમ થતાં દુઃખ માત્રનો સદાને માટે નાશ થઇ જાય, સર્વ કર્મો બળીને ભસ્મ થઈ જાય અને સદાને માટે જે પરમ આનંદમય મુક્તદશા છે તે આપણી પોતાની બની રહે—આપણે મોક્ષરૂપજ બની રહીએ. ॐ શાંતિઃ ।



अध्याय ८ मो–राजयोगनो संक्षिप्त सार

(આ લેખમાં સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કૂર્મપુરાણના અમુક ભાગનો ભાવાનુવાદ આપ્યો છે.)

યોગાગ્નિ મનુષ્યના બંધનરૂપ પાપપિંજરને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે; અને તેમ થતાંજ શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રકટી નીકળીને તત્કાળ નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ પ્રમાણે યોગની સાધનાદ્વારા જ્ઞાન મળે છે અને તે જ્ઞાનયોગના લક્ષરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં સહાયભૂત થાય છે. આ પ્રમાણે જેનામાં યોગ અને જ્ઞાન બેઉનો શુભયોગ થયો હોય તેના ઉપર ઈશ્વર પ્રસન્ન રહે છે. જેઓ દિવસમાં એક વાર, બે વાર અથવા ત્રણ વાર, અથવા બની શકે તો બધોયે સમય મહાયોગનો અભ્યાસ કરે, તેને દેવતુલ્ય જાણવો. યોગ બે પ્રકારના છે. તેનાં નામ "અભાવયોગ" અને "મહાયોગ" છે આત્માને નિર્ગુણ-શૂન્યરૂપ માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને અભાવયોગ કહે છે; અને આત્માને આનંદપૂર્ણ, પવિત્ર અને બ્રહ્મથી અભિન્ન માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને મહાયોગ કહે છે. આ બેમાંથી ગમે તે યોગદ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. શાસ્ત્રોમાં આપણે અનેક પ્રકારનાં યોગનાં વર્ણન વાંચીએ છીએ; પરંતુ આ મહાયોગ, જેમાં યોગી પોતાનું અને અખિલ વિશ્વનું ભગવાનરૂપે ધ્યાન કરે છે, તેની તુલનામાં મૂકી શકાય એવો બીજો એક પણ યોગ નથી. સર્વ પ્રકારના યોગમાં આ મહાયોગ શ્રેષ્ઠ છે.

રાજયોગનાં કેટલાંક જુદાં જુદાં અંગ (પગથિયાં) છે. જેમકે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

આમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપ્રતિગ્રહ, એટલાં લક્ષણોનો યમની અંદર સમાવેશ થાય છે. એ યમદ્વારા મન એટલે કે ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. મન, વાણી અને કર્મથી કદી પણ કોઈપણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અને દુઃખ પણ ન દેવું એને "અહિંસા" કહે છે. અહિંસાના જેવો શ્રેષ્ઠ ધર્મ બીજો એકે નથી. જીવમાત્ર પ્રત્યે અહિંસાવૃત્તિ રાખવી એના કરતાં વધારે ઊંચા પ્રકારનો આનંદ મનુષ્યને માટે છેજ નહિ. યમનું બીજું લક્ષણ "સત્ય" છે. સત્યની સહાયથીજ આપણે આપણો વ્યવહાર ચલાવી શકીએ છીએ; સત્યદ્વારાજ પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને સર્વનો આધાર સત્ય ઉપરજ રહેલો છે જે કાંઇ જેવું હોય તેવું કહેવું એનુંજ નામ સત્ય. ચોરી કરીને અથવા લોભ્લાલચથી પારકી ચીજ ન લેવી એને "અસ્તેય" કહે છે. મન, વાણી અને કર્મથી વીર્યનું રક્ષણ અને કામેચ્છાનો નિગ્રહ કરવો, એનું નામ "બ્રહ્મચર્ય" છે મુશ્કેલીમાં પણ કોઈનું દાન (બક્ષિસ) ન લેવું એનું નામ "અપરિગ્રહ" છે. એક વ્યક્તિ કોઇની પાસેથી કોઇ વસ્તુનું દાન કિંવા સહાય ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે તેનું હૃદય મલિન થાય છે, તેજ ક્ષીણ થાય છે, સ્વતંત્રતા અને પ્રભાવ ઘટી જાય છે અને તે ઋણી તથા પરતંત્ર બને છે.

નિયમનાં પણ પાંચ લક્ષણ છે અને તે યોગાભ્યાસમાં અત્યંત ઉપકારક છે. નિયમ એટલે નિયમિત અભ્યાસ અથવા સાધના કરવી તે. આ પાચ સાધનાનાં નામ તપ, સ્વાધ્યાય (અધ્યાત્મ-શાસ્ત્રોનું વાચન), સંતોષ (બધી અવસ્થાઓમાં પ્રસન્નતા), શૌચ (પવિત્રતા) અને ઇશ્વરપ્રણિધાન (ઇશ્વરોપાસના) એ પ્રમાણે છે.

એમાં વ્રતોવડે દેહમાંના વ્યાધિ, મળ અને જડતા ઉપર

કાબૂ મેળવવો એનું નામ "તપ" (શારીરિક તપ) કહેવાય છે. વેદાદિ અતિ ઉપકારક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું અથવા જેનાથી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય એવા મંત્રનો જપ કરવો એને "સ્વાધ્યાય" કહે છે. જપ કરવાની ત્રણ રીત કહેવાય છેઃ–વાચિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. વાચિક એટલે જેનો ઉચ્ચાર બીજાને સંભળાઇ શકે એવી રીતનો જપ. એ પ્રકારનો જપ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. હોઠ હાલે પરંતુ પાસે બેઠેલો માણસ અવાજ સાંભળી ન શકે એવા જપને ઉપાંશુ જપ કહે છે. એ મધ્યમ ગણાય છે. જે જપ લેશ માત્ર પણ ઉચ્ચાર વિના, માત્ર મનમાં ને મનમાંજ થયા કરે અને તેની સાથે મંત્રના અર્થનું સ્મરણ ચાલુ રહે, તે માનસિક જપ કહેવાય છે અને તે સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે.

ઋષિઓએ શૌચના બાહ્ય અને આંતર એવા બે પ્રકાર કહ્યા છે. મૃત્તિકા, પાણી વગેરેથી શરીરને ધોઇને સાફ રાખવું એને બાહ્ય શૌચ કહે છે. એમાં સ્નાન ઇત્યાદિનો સમાવેશ થઇ જાય છે. બાહ્ય અને આંતર બેઉ પ્રકારનું શૌચ આવશ્યક છે. અંતરની પવિત્રતા સાચવીએ પણ બહારથી મલિન રહીએ તો શૌચ સંપૂર્ણ ન કહેવાય. જ્યારે બેઉ પ્રકારનાં શૌચ જાળવવાનું ન બને તેમ હોય, ત્યારે એકલું અંતરનું શૌચ સાધવું એ એકલી બાહ્યશુદ્ધિ સાધવા કરતાં વધારે હિતકારી છે, પરંતુ બેઉ પ્રકારના શૌચનું પાલન કર્યા વગર યોગની સાધનામાં જોઇએ તેવી અનુકૂળતા મળતી નથી. "ઈશ્વરપ્રણિધાન" નો અર્થ ભગવદ્ભક્તિ છે. પરમાત્માની સ્તુતિ, પૂજન, નામસ્મરણ અને તેના ગુણમહિમાનું કીર્તન એ તેની ભક્તિ છે.

યોગનું ત્રીજું અંગ "આસન" છે. છાતી, ખભા અને માથું એ ત્રણ સીધી લીટીમાં રહે અને શરીરને સુખપૂર્વક કુદરતી સ્થિતિમાં રખાય એટલુંજ આસનના સંબંધમાં પૂરતું છે. ચોથું

અંગ "પ્રાણાયામ" છે. "પ્રાણ" એટલે શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ અને "આયામ" એટલે સંયમ. પ્રાણાયામના ઉત્તમ, મધ્યમ અને અધમ એવા ત્રણ પ્રકાર છે અને તે પ્રત્યેક પ્રકારનાં ત્રણ ત્રણ અંગ છે. એ અંગોનાં નામ પૂરક; કુંભક અને રેચક છે. જે પ્રાણાયામમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી વાયુનો પૂરક કરવામાં આવે તે અધમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ૨૪ સેકન્ડ સુધીનો મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ સુધીનો પૂરક પ્રાણાયામ ઉત્તમ ગણાય છે. જે પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ચિહ્નોરૂપે પ્રથમ પ્રસ્વેદ વળી પછી કંપન થાય અને છેવટે આસન અંતરીક્ષમાં અધ્ધર થાય તેને સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ ગણ્યો છે. વેદનો એક પવિત્ર મંત્ર ગાયત્રી છે. એ મંત્રનો અર્થ એવો છે કે, "જેણે અખિલ બ્રહ્માંડની રચના કરી છે, તે પરમાત્માના રમણીય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિને જ્ઞાનનો પ્રકાશ અર્પો!" એ મંત્રના આરંભમાં અને અંતમાં પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે છે. એક પ્રાણાયામમાં ત્રણ ગાયત્રી મંત્રનો માનસિક જપ કરવાનું કહ્યું છે. યોગ સંબંધી દરેક ગ્રંથમાં પ્રાણાયામનાં ત્રણ અંગ બતાવ્યાં છે. જેમકે રેચક એટલે શ્વાસને બહાર કાઢવો; પૂરક એટલે ફેફસાંમાં વાયુનું શોષણ કરવું અને કુંભક એટલે વાયુને રોકી રાખવો. વિષયનો અનુભવ કરાવવાવાળી બહિર્મુખ ઇંદ્રિયોને કાબૂમાં લાવવી અને અંતર્મુખતા સાધવામાં યોજવી, એ "પ્રત્યાહાર" નો અર્થ છે.

હૃદયકમળ અથવા મસ્તિષ્કના મધ્યબિંદુમાં-તાળવામાં મનને સ્થિર કરવું એને "ધારણા" કહે છે. મનને એકજ સ્થાનમાં સ્થિર કરીને તે સ્થાનને આધારરૂપ ગણવાથી એક પ્રકારનો ચિત્તવૃત્તિનો જે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રવાહને બીજા વૃત્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇને દબાવી ન દે, તેવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે પ્રવાહ એવો બળવાન બની જાય છે કે, બાકીના બધા પ્રવાહ નિર્બળ થતા

ચાલી આખરે અદશ્ય થઈ જાય છે. આવી રીતે ધીમે ધીમે બહિર્વૃત્તિનો નાશ થઇ જઇ માત્ર એકજ વૃત્તિ કાયમ રહે, એ સ્થિતિને "ધ્યાન" કિંવા "એકાગ્રતા" કહે છે.

જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારના અવલંબનની જરૂર ન રહે અને બધું મન એક અખંડ તરંગરૂપ બની જાય, ત્યારે મનની એવી એકરૂપતાને "સમાધિ" કહે છે. તે વખતે શરીરના કોઇ પણ સ્થાનનો અથવા ચક્રનો આધાર લઇને ધ્યાનનો પ્રવાહ ન ચાલે, પણ કેવળ ધ્યેય વસ્તુનો ભાવજ અવશિષ્ટ રહેવા પામે છે. મનને અમુક સ્થાનમાં બાર સેકન્ડ સુધી ધારણ કરવામાં આવે તેને "ધારણા" કહે છે. એવી બાર ધારણા મળીને એક ધ્યાન થાય છે અને બાર ધ્યાનની એક સમાધિ ગણાય છે.

જે સ્થાનમાં અગ્નિ હોય, પાણીનો ભેજ હોય, સૂકાં પાનના ઢગલા થયા હોય, જંગલી જાનવરો વસતાં હોય, ચાર રસ્તા ભેગા થતા હોય, ઊધઇના રાફડા જામ્યા હોય, ભય હોય, કોલાહલ હોય, દુષ્ટ માણસો વસતા હોય, એવું સ્થાન યોગસાધનને માટે અયોગ્ય છે. જ્યારે શરીરમાં અત્યંત આળસ હોય, શરીર સ્વસ્થ ન હોય, મન ચિંતાતુર કે વ્યગ્ર હોય, તે વખતે યોગનું સાધન કરવું નહિ. જ્યાં તમારા અભ્યાસમાં વિઘ્ન આવે એમ ન હોય, એવું એકાંત સ્થાન શોધીને ત્યાં યોગાભ્યાસ કરવો. અપવિત્ર સ્થાનમાં સાધન કરવું નહિ. સ્વચ્છ અને થોડી ઘણી પણ સુંદરતાવાળું સ્થાન શોધી કાઢજો, અથવા તમારા પોતાનાજ ઘરનો એકાદ સુંદર ઓરડો પસંદ કરજો. સાધન કરવા બેસતા પહેલાં પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરુદેવને તથા પરમેશ્વરને વંદન કરજો.

ત્યાર પછી ધ્યાન કરવાની કેટલીક પદ્ધતિઓનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. બરાબર સીધા બેસીને નાકના અગ્રભાગ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. આવી રીતે નેત્રોની સાથે સંબંધ રાખતા જ્ઞાન-

તંતુઓનો સંયમ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં સહાયતા મળે છે, ઇચ્છાશક્તિ સબળ થાય છે અને માનસિક પ્રતિક્રિયાનો નિગ્રહ કરવાનું કામ પણ સહેલું થઈ જાય છે. એ બધાં પરિણામ શાથી આવે છે તે આગળ જતાં સમજાઈ જશે. ધ્યાન કરવા-યોગ્ય સ્વરૂપોના નમૂના આપતાં કહ્યું છે કે, તમારા મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં થોડા આંગળ ઊંચે એક કમળની કલ્પના કરો. ધર્મ—શુદ્ધ આચરણ એ તેનો મધ્ય ભાગ છે અને જ્ઞાન એ તેની દાંડી છે એમ ધારો. યોગની અષ્ટ સિદ્ધિઓને તેની આઠ પાંખ-ડીઓની જગ્યાએ કલ્પો; અને એ પાંખડીઓના મધ્ય ભાગમાં કેસર અને બીજકોષને ઠેકાણે વૈરાગ્યની ભાવના કરો. એમ કર-વાનું તાત્પર્ય એ છે કે, યોગી આ સિદ્ધિઓ તરફ નહિ ખેંચાતાં વૈરાગ્યપૂર્વક તેનો ત્યાગ કરીને, જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા તરફ આગળ વધે તોજ તે પરમાત્મસાક્ષાત્કાર અથવા મોક્ષનો અધિકારી થાય છે. એટલાજ માટે સિદ્ધિઓને પાંદડીઓની જગ્યાએ કલ્પેલી છે અને અંદરના બીજકોષ તથા કેસરમાં પરમ વૈરાગ્યની કલ્પના કરેલી છે. હવે એ કમળની અંદર જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા ઉપર સુવર્ણના જેવી કાંતિવાળા, સર્વશક્તિમાન, અતકર્ય, જેનું નામ ૐકાર છે, જેની આસપાસ અવર્ણનીય તેજના અંબાર વરસી રહ્યા છે, એવા પરમેશ્વરની કલ્પના કરજો અને તેવા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરજો. એક બીજો પણ ધ્યાનનો પ્રકાર બતાવું છું. તમારા હૃદયની અંદર જાણે પોલાણ છે, તેની અંદર દીવાની જ્યોત પ્રકાશી રહી હોય એવી કલ્પના કરો. એ જ્યોતિમાં તમારા આત્માની ભાવના ધરજો; એ જ્યોતિની અંદરના વચલા ભાગમાં વિશેષ તેજસ્વી પ્રકાશની કલ્પના કરજો અને તે તમારા આત્માનો આત્મા—પર-માત્મા છે એમ સમજજો. આ સ્વરૂપનું તમારા હૃદયમાં ધ્યાન કરજો. બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા—અને તે એટલે સુધી કે તમારા કટ્ટામાં

કટ્ટા શત્રુ તરફ પણ ક્ષમાભાવ, સત્ય, ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા એ બધા ગુણ જુદી જુદી વૃત્તિઓને ઠેકાણે છે. એ બધા ગુણ તમે પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત નજ કરી શકો તો તેથી નાહિંમત થતા નહિ. તમારી પાસે અત્યારે જે કાંઇ છે તેનાથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખો; બાકીનું સર્વ એની મેળે આવી મળશે. જેણે તમામ જાતની આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો પરિત્યાગ કર્યો છે, જેણે ભગવાનનું શરણ લીધું છે, જેનું હૃદય નિર્મળ બની ગયું છે, તેની તમામ મનોકામનાઓ ઇશ્વર પૂર્ણ કર્યો વગર રહેતોજ નથી. માટે જ્ઞાન, ભક્તિ અને વૈરાગ્યસહિત ઇશ્વરની ઉપાસના કરવી. શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં કહ્યું છે કેઃ-

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥१३॥
संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मे भक्तः स मे प्रियः ॥१४॥
यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥१५॥
अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः।
सर्वारंभपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥१६॥
समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥१८॥
तुल्यनिंदास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित्।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥१९॥

ભાવાર્થ કે, "જે કોઇના પ્રતિ દ્વેષ કરતો નથી, જે સર્વની સાથે મૈત્રી રાખે છે, જે સૌના પ્રત્યે દયાવાન છે, જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો છે અને જે મમતા વિનાનો છે; જે સુખમાં તેમજ

દુઃખમાં સમાન વૃત્તિવાળો છે, જે ક્ષમાવાન છે, જે હમેશાં સંતુષ્ટ રહે છે, જે હમેશાં યોગારૂઢ રહે છે, જેણે ઇંદ્રિયોને વશ કરી છે, જે દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે, જેણે પોતાનાં મન અને બુદ્ધિ મને (ઈશ્વરને) અર્પણ કર્યાં છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જેનાથી લોકોને ઉદ્વેગ થતો નથી અને જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી; જેણે હર્ષ, દુઃખ, ભય અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જે કશાની સ્પૃહા રાખતો-નથી, જે પવિત્ર છે, કુશળ છે, જે વૈરાગ્યવાન છે, જેના કલેશનો નાશ થઇ ગયો છે, જેણે કર્મના પ્રારંભનો પરિત્યાગ કર્યો છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. મિત્ર તેમજ શત્રુ પ્રત્યે સમાનવૃત્તિવાળો, માન અને અપમાન બેઉ જેને સરખાં છે, જેને મન શીત, ઉષ્ણ, સુખ, દુઃખ સૌ સમાન છે, જે પૂરેપૂરો નિઃસંગ બની ગયો છે, જેને નિંદા અને સ્તુતિ તુલ્ય છે, જે શાંત છે અને જે કાંઇ મળી આવે તેથી સંતુષ્ટ છે, જે ઘર વિનાનો છે, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે અને જે મારા તરફ અનન્ય ભક્તિવાળો છે, તે મને ઘણો પ્રિય છે અને તે યોગી થઇ શકે છે." (શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અધ્યાય ૧૨, શ્લોક ૧૩-૧૯)

નારદ કરીને એક ઉચ્ચ કોટિના દેવર્ષિ થઇ ગયા છે. જેમ મનુષ્યસમાજમાં ઋષિઓ અને મોટા મોટા યોગી પુરુષો હોય છે, તેમ દેવસમાજમાં પણ યોગીઓ હોય છે. એક દિવસ તે એક અરણ્યમાં થઇને જતા હતા, ત્યાં ઇશ્વરના ધ્યાનમાં લીન થઇ ગયેલો એક તપસ્વી તેમની નજરે પડ્યો. તેના શરીર ઉપર ચારે બાજુએ ઊધઈના રાફડા જામી ગયા હતા; કારણકે એકના એક આસને તે લાંબા કાળથી બેસી રહ્યો હતો. તેણે નારદને પૂછયું: "મહારાજ! આપ કયાં જાઓ છો?" નારદે કહ્યું: "હું વૈકુંઠમાં જાઉં છું." પેલા પુરુષે કહ્યું: "ત્યારે તો કૃપા કરીને ભગવાનને પૂછી જોજો કે મારા ઉપર તે કયારે કૃપા કરશે? મને

ક્યારે મુક્તિ મળશે?" નારદ ત્યાંથી આગળ ચાલ્યા એટલે એક બીજો તપસ્વી તેમની નજરે પડ્યો. તે તો ગાતો હતો, નાચતો હતો અને કૂદતો હતો. તેણે પૂછ્યું: "ઓ નારદ! તમે ક્યાં જાઓ છો?" તેની બોલવાચાલવાની રીત અને મુખાકૃતિ ભક્તિના ઉન્મત્ત ભાવોથી પ્રફુલ્લ હતી. નારદે વૈકુંઠ તરફ જવાનો ઉત્તર આપ્યો એટલે તેણે કહ્યું: "મને મુક્તિ ક્યારે મળશે એટલું જરા પૂછતા આવજો." નારદ ત્યાંથી ચાલતા થયા, ત્યાર પછી એક વાર ફરીથી નારદ તે જ રસ્તે થઈને જતા હતા ત્યારે ઊધઈના રાફડાથી ઢંકાયલો પેલો માણસ પૂછવા લાગ્યો કે, "ઓ નારદ! તમે મારે વિષે ભગવાનને પૂછી જોયું હતું?" નારદે કહ્યું: "હા." "ત્યારે તેમણે શું કહ્યું છે?" "ઈશ્વરે કહ્યું છે કે, તને બીજા ચાર જન્મ પછી મુક્તિ મળશે." તે તો રડવા લાગ્યો અને કલ્પાંત કરવા લાગ્યો. "અરરર! ઊધઈના રાફડા બાઝી ગયા ત્યાં સુધી મેં ધ્યાન કર્યું તો પણ હજી મારે ચાર જન્મ બાકી!" ત્યાંથી નારદ બીજા તપસ્વી પાસે ગયા. તેણે પણ નારદને એ જ સવાલ પૂછ્યો. નારદે કહ્યું કે "સામે આંબલીનું ઝાડ તેં જોયું? તેના ઉપર જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મ તારે ધારણ કરવા પડશે. પછી તારી મુક્તિ થશે." આ સાંભળતાં જ પેલો માણસ તો અતિશય આનંદ પામી નાચવા લાગ્યો અને બોલ્યો: "હાશ! આટલા ટૂંક વખતમાં મને મુક્તિ મળી જવાની!" તરત જ આકાશવાણી થઈ. "વત્સ! તું આ પળથી જ મુક્ત બની ગયો છે." ધીરજનાં આવાં ફળ મળે છે. જરા પણ નાહિંમત થયા વગર લાખો–કરોડો જન્મમરણના ફેરામાંથી પસાર થવા તે તૈયાર હતો, પણ પહેલા માણસને ચાર જન્મ પણ વધારે પડી ગયા. કલ્પના કલ્પ સુધી ખંત રાખીને સાધન કરવાનું જેનામાં ધૈર્ય છે તે જ પરમપદને પામે છે.

ઉત્તમ ગ્રંથો

ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો—	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
સંપૂર્ણ મહાભારત–ભાષાંતર–કપડાનાં આઠ બંધામાં...	૫૨૦૮	૨૫–૦
ઉપનિષદો–૧૧૨–સરળ ગુજરાતી ભાષાંતર–ચાર ગ્રંથમાં...	૫૫૨	૪–૦
મહાભારતનું શાંતિપર્વ–	૮૫૬	૭–૮
માનસ રામાયણ–બે ભાગમાં, ૩૦ ચિત્રો સાથે.. ...	૧૪૦૦	૭–૦
તુલસીકૃત રામાયણ–બે ભાગમાં, ૩૬ ચિત્રો સાથે ...	૧૪૩૨	૭–૮
વાલ્મીકિ રામાયણ–૩૩ ચિત્રો સાથે	૧૫૨૮	૬–૮
ગિરધરકૃત રામાયણ	૫૧૨	૪–૮
યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ–ચાર કપડાં બંધોમાં ...	૨૧૦૮	૧૨–૦
રામ–પરશુરામ–મહાત્મા કૃષ્ણાનંદકૃત	૩૪૪	૨–૦
શ્રીમદ્ ભાગવત–બે ગ્રંથમાં–આવૃત્તિ ૧૦મી, ૨૭ ચિત્રો	૧૩૪૪	૮–૦
ભગવતી(દેવી)ભાગવત–	૯૨૮	૬–૦
મનુસ્મૃતિ–સરળ ભાષાંતર મૂળ શ્લોકોસહિત	૬૪૦	૩–૦
પાતંજલ યોગસૂત્ર–સ્વામી વિવેકાનંદની ટીકા સાથે ...	૧૬૨	૧–૦
જ્ઞાનયોગ–(સ્વામી વિવેકાનંદકૃત)	૨૩૬	૦–૧૨
આખ્યાનમાળા–ગ્રંથ ૧ લો તથા ૨ જો	૧૪૧૮	૬–૦
વૈદિક વિનય–૩૬૦ વેદમંત્રો પ્રાર્થનાઓ રૂપે	૯૨૦	૩–૧૨
મહાભારતમંજરી–મહાભારત વિષે ઉત્તમ ગ્રંથ	૭૪૪	૩–૦
હું કોણ?–લેખક સ્વામી માધવતીર્થ	૩૮૪	૨–૦
અષ્ટાવક્રગીતા–સરળ અર્થ સાથે	૫૨	૦–૮
ઉપદેશસારસંગ્રહ–તામિલવેદનો અનુવાદ	૩૮૪	૧–૮
સુબોધરત્નાકર–ધર્મનીતિનાં ૧૦૫ દૃષ્ટાંતો	૩૦૦	૧–૮
હૃદયતરંગ અને પ્રાણની [illegible]	૩૨૪	૧–૦
આર્યધર્મનીતિ ને ચાણક્યનીતિસાર–...	૨૦૯	૦–૮
વિદુરની વાટે ને રામાયણની રત્નપ્રભા–	૧૬૪	૦–૪
વિષ્ણુસહસ્ર નામાવલિ દર્શન (અર્થ–વિવરણ સાથે)...	૨૨૦	૦–૬
અવધૂતગીતા–મૂળ શ્લોક તથા સરળ ભાષાંતર ...	૧૫૨	૧–૦

આત્મરામાયણ–અધ્યાત્મ વિષયનું સરળ પુસ્તક ... ૧૪૦ ૦–૧૨
જીવન્મુક્તિવિવેક–(સ્વામી વિદ્યારણ્યકૃત) ૨૨૦ ૧–૪
પરમાનંદના પ્રાપ્તિ–વૈષ્ણવો માટે ખાસ ઉપયોગી ... ૨૬૪ ૧–૮
વિષ્ણુસહસ્રનામ ૧૨૮ ૦–૪
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતા–આવૃત્તિ ૬મી ૮૮૮ ૪–૦
પ્રભુમય જીવનનું રહસ્ય–સંપાદક ભિક્ષુ–અખંડાનંદ ૧૬૮ ૧–૦
વિદુરનીતિ ૧૬૮ ૦–૧૨
શ્રીમદ્‌ ભગવદ્‌ગીતા–ગુજરાતી સરલાર્થ તથા **પંડિત નીલકંઠની** વિસ્તૃત ટીકા સાથે. કદ ૫×૭ા, પૃષ્ઠ ૬૭૬, મૂલ્ય રૂપિયા ૧–૧૦
શ્રીભગવદ્‌ગીતા–એક બાજુ શ્લોક ને બીજી બાજું ભાષાંતરવાળી પૃષ્ઠ ૪૮૦, બોર્ડપટ્ટીનાં પૂઠાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦–૮
શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા–માત્ર ગુજરાતી ભાષાંતર આવૃત્તિ ૨૦ મી, બોર્ડ-પટ્ટીનાં પૂંઠાં, પૃષ્ઠ ૨૮૮, મૂલ્ય ૦–૪
જીવન પગલે–(કાવ્યો)–સં. નંદલાલ ભોગીલાલ શાહ ૧૧૨ ૦–૧૦
મીરાં અને નરસિંહ–સં. ન્યાયમૂર્તિ હરસિદ્ધભાઈ દિવેટિઆ ૧૦૪ ૦–૧૨
આત્મવિલાસ–લેખક સ્વામી આત્માનંદજી ૩૪૪ ૨–૦

<u>સંતવાણી તથા ઉપદેશો</u>—

પરમસુખી થવાના ઉપાયો–શ્રીમન્નથુરામશર્મા ... ૩૩૬ ૨–૦
રામકૃષ્ણકથામૃત–બે ગ્રંથોમાં નવી આવૃત્તિ ૮૦૦ ૫–૦
દીવાને સાગર–શ્રી સાગરકૃત ૪૮૦ ૪–૮
અખાની વાણી–સુધારાવધારા સાથે–ત્રીજી આવૃત્તિ ... ૫૦૪ ૩–૦
પ્રીતમદાસની વાણી–આવૃત્તિ ૨ જી ૫૬૦ ૨–૮
ભજનસાગર–ઉત્તમ ૯૩૧ ભજનોનો સંગ્રહ... ... ... ૬૮૮ ૨–૮
ગુજરાતની ગઝલો (દી. બ. કૃષ્ણલાલ ઝવેરી)... ... ૧૮૦ ૧–૦
तुकाम्हणे–પસંદ કરેલા અભંગોનો સંગ્રહ–મરાઠીમાં... ૧૨૦ ૦–૫
દાસબોધ–(સમર્થ રામદાસ સ્વામીકૃત) ૬૪૮ ૨–૮
સ્વામી રામતીર્થના સદુપદેશો–ગ્રંથ ૧ લો ૫૬૪ ૨–૮
" " **સદુપદેશો**–(ગ્રંથ ૩ જા રૂપે) ... ૫૨૦ ૨–૮
તુકારામ ગાથા–ગ્રંથ ૧ લો તથા ૨ જો–સરળ ભાષાંતર ૧૮૪૦ ૬–૦
વિવેકાનંદસાર–સંપાદક ભિક્ષુ અખંડાનંદ ૨૬૪ ૨–૦

સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો—(ભાગ ૪-૫)... ... ૬૦૨
" " ભક્તિયોગ—આવૃત્તિ ૨૭ (ભાગ ૮મા રૂપે) ૩૮૪
" " પાતંજલ ને જ્ઞાનયોગ (ભાગ ૧૦, ૧૧) ૫૬૦

સંતો તથા વીરપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો—

બુદ્ધચરિત્ર તથા અન્ય સંતપુરુષો— ૪૯૬
રામકૃષ્ણ પરમહંસ—વિસ્તૃત ચરિત્ર ૬૦૮
સ્વામી વિવેકાનંદ—ચરિત્ર—(ભાગ ૯ મા રૂપે)... ... ૭૮૪
સ્વામી રામતીર્થ—વિસ્તૃત ચરિત્ર—(ગ્રંથ ૪ થા રૂપે) ... ૬૭૮
સંત તુકારામ—વિસ્તૃત ચરિત્ર ૬૪૮
ચૈતન્ય મહાપ્રભુ—ખંડ ૧ થી ૫—ત્રણ ગ્રંથોમાં (સચિત્ર) ૧૫૬૬
જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ ને મહાત્મા એકનાથ ૫૦૪
સ્વામીશ્રી બ્રહ્માનંદજી ને શિવાનંદજીનાં ચરિત્રો... ૪૨૪
શ્રી રામચંદ્ર દત્ત ને નાગમહાશયનાં ચરિત્રો ... ૩૩૬
મહાત્મા સરયુદાસજી, ભૂધરભક્ત ને મહાત્મા જાનકીદાસજીનાં ચરિત્રો ૨૫૬
ભક્તચરિત્ર—૨૯ ભક્તોનાં ચરિત્રો ૫૨૮
આદર્શ ચરિત્રસંગ્રહ—ભાગ ૨ જો—૭૭ ચરિત્રો... .. ૬૨૪
મુસ્લિમ મહાત્માઓ—(૯૬ ચરિત્રો, ઉપદેશોસહિત)... ૭૫૬
નાનક—અન્ય નવ ગુરુઓના ટૂંકા પરિચય સાથે ... ૭૨
મહર્ષિ દયાનંદ ૧૫૨ ૧—૦ | સ્વામી સહજાનંદ ૧૧૨
મહાવીર—ભગવાન મહાવીરનું ટૂંકું ચરિત્ર ૫૬
રમણ મહર્ષિ—લેખક સ્વામી માધવતીર્થ ૧૮૪
શ્રી તૈલંગ સ્વામી—વિશુદ્ધાનંદ તથા પોહારી બાબાનાં ચરિત્રો ૮૮

ઐતિહાસિક તથા સાહિત્યવિષયક ગ્રંથો—

ભારતના વીરપુરુષો—ઐતિહાસિક ચરિત્રો ૩૩૬
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો— ૩૮૪
કચ્છની લોકવાર્તા—(શ્રી. ડુંગરશી ધરમશી સંપટ)... ૬૫૪
સાહિત્યપ્રારંભિકા—લે. હિંમતલાલ ગ૦ અંજારિયા ... ૧૫૨
આત્મનિરીક્ષણ—લેખક રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈ... ૧૬૦